



# KNACKIGE GEMÜSEPFANNE MIT FENCHEL, fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen



## HELLO FENCHEL

Die ätherischen Öle des Fenchels (Anethol, Menthol und Fenchon) sind der Grund für seinen intensiven Anisgeschmack. Sie haben eine positive Wirkung auf Magen und Darm.



Basmatireis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Paprika



Sojasoße



Honig



Sweet-Chili-Soße

20 [25 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen, **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Honig** und 40 g [50 g | 60 g] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einer **Soße** verrühren.



## 4 KOKOSREIS VOLLENDEN

Erst weiterkochen, wenn die 16 Min. Varoma-Garzeit zu Ende sind. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und 1 Prise **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. ausquellen lassen.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



## 2 FÜR DEN KOKOSREIS

Vorbereitete **Soße** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen. **Basmatireis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1½ TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Zwiebelringe**, **Paprikastücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchinistücke** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Pers.] anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen. Die **Hälfte** des zerkleinerten **Thai-Basilikums** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Während das **Gemüse** brät, die **Cashewkerne** grob hacken.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln. **Fenchel** halbieren, Strunk entfernen und **Fenchelhälften** in feine Streifen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Kokosreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** dazu anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika PL   NL	1	2	2
Fenchel IT   NL	1	1	2
Zucchini PL   NL	1	1½	2
Ingwer CN   BR	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	8 g	12 g	16 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	40 g	50 g	60 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

\* Gut, im Haus zu haben.  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2.747 kJ/657 kcal
Fett	3,81 g	26,37 g
- davon ges. Fettsäuren	2,17 g	15,00 g
Kohlenhydrate	12,25 g	84,74 g
- davon Zucker	3,56 g	24,61 g
Eiweiß	2,69 g	18,61 g
Salz	0,681 g	4,714 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien PL: Polen NL: Niederlande IT: Italien CN: China BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at