

Gemüsespieße mit Satay-Soße

dazu fluffiger Kokosreis

Family Vegan 30 – 40 Minuten • 3228 kJ/772 kcal • Tag 3 kochen

8



Sweet-Chili-Soße



Erdnussbutter



Holzspieße



Knoblauchzehe



Sojasoße



Zucchini



rote Paprika



Jasminreis



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Ingwer



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



geröstete Erdnüsse



Champignons



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Holzspieße	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Zucchini DE	1	1	2
rote Paprika DE	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst VN BR CO MX	0,5**	0,75**	1
Ingwer PE CN	20 g**	30 g	30 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
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. 660 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3228 kJ/772 kcal
Fett	5,44 g	35,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,62 g	17,28 g
Kohlenhydrate	13,01 g	85,90 g
– davon Zucker	3,29 g	21,70 g
Eiweiß	3,89 g	25,66 g
Salz	0,464 g	3,066 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)** Erdnüsse **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru

CN: China **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



1 Kokosreis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 150 ml [225 ml | 300 ml] kochendes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 Gemüse marinieren

Geschnittenes **Gemüse** in einer großen Schüssel mit zwei Dritteln der **Marinade** marinieren.

Gemüse auf die Holzspieße stecken.

Spieße auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 Marinade zubereiten

Limette halbieren.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

Dann **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, „Hello Kokos Curry“ und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



5 Soße kochen

Erdnüsse grob hacken.

Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** in einem kleinen Topf glatt rühren und mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.



6 Anrichten

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüespieße** darauf anrichten und mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

