

Gemüsespieße mit Satay-Soße, dazu Kokosreis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

25

Klimaheld Vegan Family 30 – 40 Minuten • 3152 kJ/753 kcal • Tag 5 kochen



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.

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 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 ES NL	1	1	2
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst CO MX BR GT ES VE VN	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	20 g	40 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Zucker*, Wasser*	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. 690 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3152 kJ/753 kcal
Fett	4,80 g	33,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	14,96 g
Kohlenhydrate	12,60 g	86,64 g
– davon Zucker	3,22 g	22,17 g
Eiweiß	3,88 g	26,69 g
Salz	0,432 g	2,969 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **BE:** Belgien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **PE:** Peru **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **CN:** China



Kokosreis kochen

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

In einen kleinen Topf 150 ml [200 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.



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.



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**, **Kokos-Curry-Gewürzmischung** und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



Soße kochen

Erdnüsse grob hacken.

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

Nach Bedarf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

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

Champignons halbieren.

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



Anrichten

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

Guten Appetit!

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

