

# 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 <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Erdnussbutter <b>1</b>	50 g	75 g	100 g
Holzspieße	4	6	8
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Zucchini <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	0,5**	0,75**	1
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	20 g**	30 g	30 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“ geröstete Erdnüsse <b>1</b>	2 g	4 g	4 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>

