

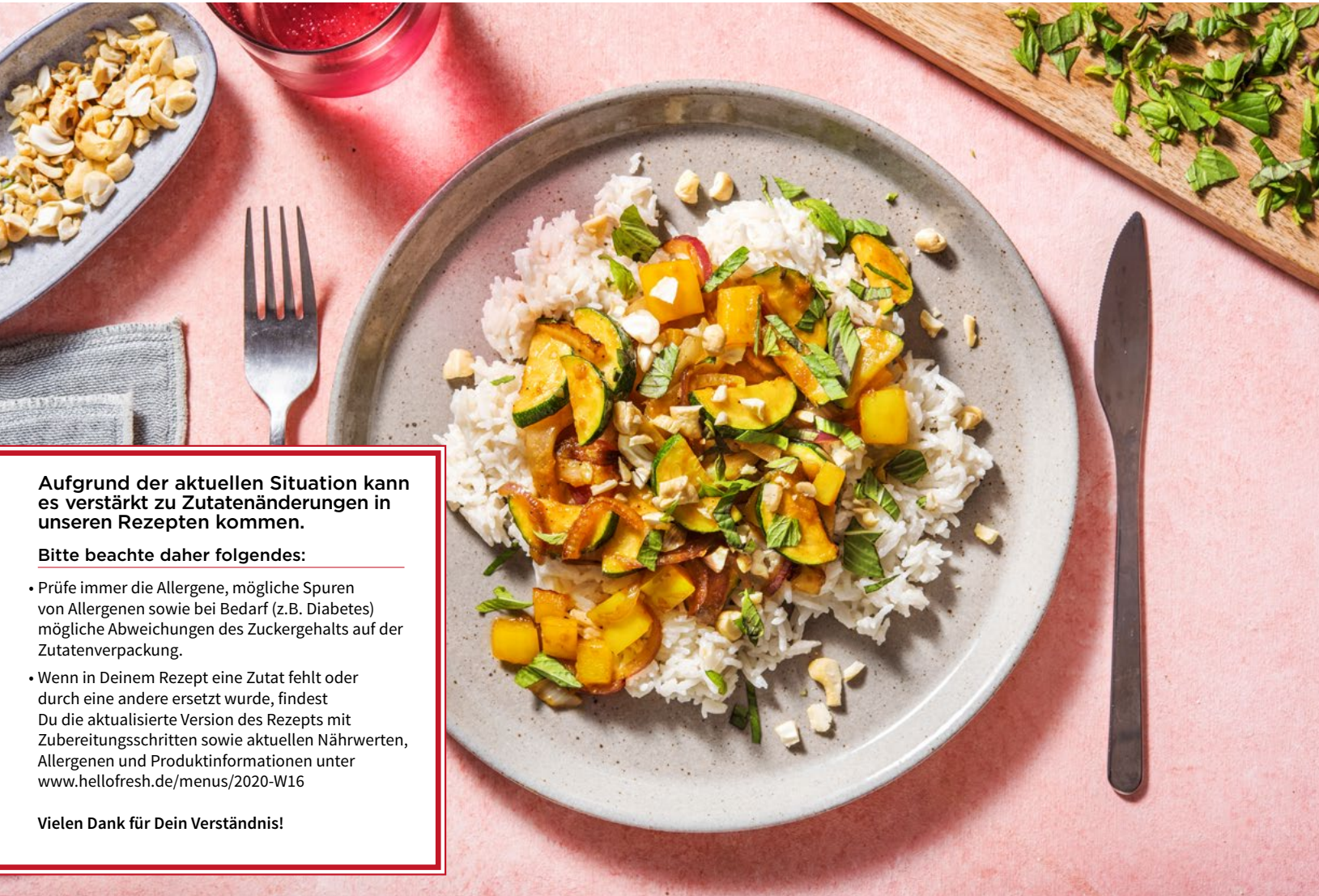


KNACKIGE GEMÜSEPFANNE MIT FENCHEL, fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen



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.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Basmatireis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



Paprika



Sojasoße



Honig



Sweet-Chili-Soße

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 KOKOSREIS ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 150 ml [225 ml | 300 ml] **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. quellen lassen.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelspalten, 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. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



5 WÄHRENDEDESSEN

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. Die **Hälfte** des gehackten **Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Pfanne geben.
Cashewkerne grob hacken.



3 SOSSE ANRÜHREN

Ingwer schälen und fein reiben.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, Honig, 2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser* und geriebenen **Ingwer** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Paprika ES NL BE IL	1	2	2
Fenchelknolle IT	1	1	2
Zucchini ES	1	1½	2
Ingwer BR CN	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	20 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	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	398 kJ/95 kcal	2.713 kJ/649 kcal
Fett	3,70 g	25,23 g
- davon ges. Fettsäuren	2,12 g	14,49 g
Kohlenhydrate	12,99 g	88,61 g
- davon Zucker	3,55 g	24,23 g
Eiweiß	2,33 g	15,89 g
Salz	0,689 g	4,701 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien **BR:** Brasilien **CN:** China **IL:** Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at