



Leichter kochen,  
besser essen!



6  
KW52  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Paneer-Sweet-Chili

zu Paprikagemüse und Reis

Dürfen wir Dich mit diesem scharf-süßen Chili verführen?  
Dank der leichten Schärfe wirkt es wärmend und passt perfekt in  
die kalten Wintertage. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 2

schnell, veggie, scharf



Basmatireis



Paneer



grüne Chili



gelbe Paprika



Zwiebel



Mandeln



Ingwer



Sojasoße



Knoblauchzehe



Sweet-Chili-Soße



Speisestärke

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Basmatireis <b>15)</b>	75 g $\oplus$	150 g
Paneer <b>7)</b>	250 g	500 g
Ingwer [Ursprungsl. BRA]	2 cm $\oplus$	4 cm $\oplus$
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
grüne Chili [Ursprungsl. ESP]	½ $\oplus$	1
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
gelbe Paprika [Ursprungsl. ESP]	1	2
Speisestärke <b>1) 15)</b>	4 g	8 g
Sojasoße <b>6)</b>	30 ml	60 ml
Sweet-Chili-Soße <b>15)</b>	28 ml	56 ml
Mandeln <b>8) 15)</b>	10 g	20 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 300 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2770/662	745/178
Fett (g)	44	12
- davon ges. Fettsäuren (g)	9	2
Kohlenhydrate (g)	35	9
- davon Zucker (g)	18	5
Eiweiß (g)	38	4
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	3	1

**Allergene:** **1)** Gluten **6)** Soja **7)** Lactose

**8)** Schalenfrüchte

**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

$\oplus$  Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer, Öl, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), kleine Schüssel (2), Gemüseribe, große Pfanne, Knoblauchpresse



**Vorbereitung:** Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 150 ml [300 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**1** Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einen kleinen Topf 150 ml [300 ml] heißes Wasser füllen, salzen und einmal aufkochen. Hitze reduzieren, Reis einrühren und 7 – 10 Min. köcheln lassen. Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.

**2** Paneer in 1 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen. Chili in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und die Schichten auseinandernehmen. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**3** Speisestärke sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Paneerwürfel rühren; die Paneerwürfel sollten gleichmäßig bedeckt sein.

**4** In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, Paneerwürfel darin ca. 3 Min. anbraten, bis diese goldbraun sind. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

**5** Währenddessen: 5 EL [10 EL] Wasser mit der in der Schüssel verbliebenen Speisestärke verrühren. Sojasoße, Sweet-Chili-Soße (Achtung: scharf!) und etwas Pfeffer dazugeben und alles glatrühren.

**6** Knoblauch in die Pfanne pressen, mit geriebenem Ingwer und Chilistreifen (Achtung: ebenfalls scharf!) ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anschwitzen. Zwiebelstücke und Paprikawürfel zufügen. Bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. braten. Paneerwürfel dazugeben und weitere 1 – 2 Min. braten. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und mit der Sojasoßen-Mischung ablöschen. Mit ein wenig Zucker und Salz abschmecken.

**7** Mandeln grob hacken. Basmatireis auf Teller verteilen. Paneer-Gemüse-Mischung dazu anrichten. Mit gehackten Mandeln bestreuen.