

Sahara-Spieße mit Erdnuss-Soße

dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 613 kcal • Tag 3 kochen

24



Disney
ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

-  Sweet-Chili-Soße
-  Erdnussbutter
-  Holzspieße
-  Knoblauchzehe
-  Sojasoße
-  Zucchini
-  rote Paprika
-  Jasminreis
-  Kokosflocken
-  Limette, ungewachst
-  Ingwer
-  Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“
-  geröstete Erdnüsse
-  Champignons

Natürlicher Geschmack

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

thermomix
⚡ 35 [40 | 40] Min. ⌚ 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben
Wasser*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sweet-Chili-Soße 14)	12,5 g**	25 g	25 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 NL ES MA	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Limette, ungewaschen CO MX BR VN PE	1	1	2
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Wasser*, Öl*, 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. 630 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2565 kJ/613 kcal
Fett	3,40 g	21,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,34 g
Kohlenhydrate	12,37 g	77,92 g
– davon Zucker	2,39 g	15,06 g
Eiweiß	4,07 g	25,64 g
Salz	0,463 g	2,916 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand



1 Marinade zubereiten

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

Limette halbieren.

Knoblauch abziehen. Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, die Hälfte [drei Viertel | alles] **Sweet Chili-Soße**, „Hello Kokos Curry“, zwei Drittel der **Erdnussbutter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** und 5 g [10 g | 10 g] **Zucker*** zugeben, **15 Sek./Stufe 7** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.



4 Gemüse backen

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

Gemüse auf die **Holzspieße** stecken und restliche **Marinade** aufbewahren.

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

Nach der **Reisgarzeit** Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



2 Reis garen

Mixtopf spülen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen.

Kokosflocken in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht braun werden und zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 10 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

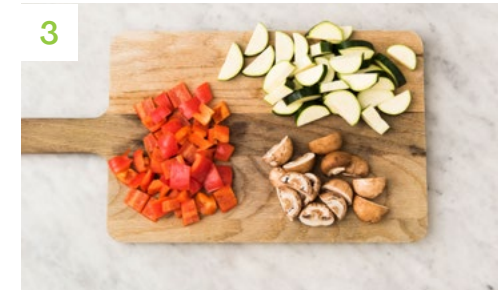


5 Soße kochen

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Restliche **Marinade**, restliche **Erdnussbutter** und 100 g [100 g | 200 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

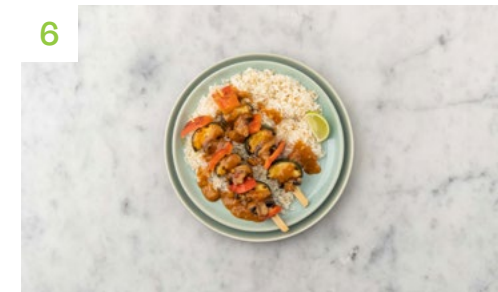


3 Gemüse schneiden

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

Champignons halbieren.

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



6 Anrichten

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüespieße** darauf anrichten, mit **Soße** und restlichen **Limettenspalten** 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>

