



# STIR FRY! GEBRATENES GEMÜSE MIT GARNELEN, Erdnussoße, Limettenreis und Erdnüssen

## EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Jasminreis



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse



Erdnussbutter



Karotten



Limette



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Ingwer



Champignons



Buschbohnen



Garnelen



35 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 Gemüseriebe**, **1 große Pfanne** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 FÜR DIE SOSSE

**Knoblauch** abziehen.  
**Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
**Chili** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).  
**Chili, Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kokosmilch**, **50 g [75 g | 100 g] Wasser\***, **Erdnussbutter** und **Sojasoße** zugeben, **30 Sek./Stufe 10** mixen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen. Mixtopf spülen.



## 4 GARNELEN & GEMÜSE

**1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\*** in eine große Pfanne geben und stark erhitzen.  
**Garnelen** darin ca. 3 Min. scharf anbraten und danach aus der Pfanne nehmen.  
**Weißer Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen** und **Champignonstücke** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. braten.



## 2 DAMPFGAREN

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.  
**Karotte** längs halbieren, schräg in feine Halbmonde schneiden und zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. **1.200 g Wasser\*** und **1½ TL Salz\*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



## 5 STIR FREY VOLLENDEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten.  
**Bohnen** und **Karotten** in die Pfanne zugeben, kurz gemeinsam braten, dann das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und **Soße** mit **Limettensaft** und **Salz\*** abschmecken. Gebratene **Garnelen** wieder in die Pfanne geben und noch 1 Min. erwärmen.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Weißer** und **grünen Teil** der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.  
**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm Streifen schneiden.  
**Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.  
Schale der **Limette** fein abreiben.  
**Limette** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Limettenabrieb** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben, dabei den **Jasminreis** auflockern und auf Tellern anrichten. **Stir-Fry-Gemüse** mit **Garnelen** und **Erdnusssoße** darauf verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	200 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
gelbe Paprika ES   NL	1	2	2
Karotten NL	2	3	4
Champignons	100 g	150 g	200 g
Ingwer CN   BR	10 g ☞	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
rote Chilischote ES   NL	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 9)	25 g	37,5 g ☞	50 g
Limette BR   MX	1	1	2
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
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. 850 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	3.241 kJ/775 kcal
Fett	4,38 g	35,59 g
- davon ges. Fettsäuren	1,95 g	15,87 g
Kohlenhydrate	10,16 g	82,61 g
- davon Zucker	2,20 g	17,89 g
Eiweiß	4,49 g	36,48 g
Salz	0,548 g	4,459 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 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande CN: China BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at