

Stir Fry! Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße dazu Limettenreis

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Paprika multicolor



Karotte



Champignons



Buschbohnen



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Gemüseschäler und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor	1	1	2
Karotte DE FR IT ES	2	3	4
Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	37 g**	50 g
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml

**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. 770 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fett	5,20 g	40,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,36 g	18,24 g
Kohlenhydrate	10,66 g	82,45 g
– davon Zucker	2,50 g	19,35 g
Eiweiß	2,92 g	22,57 g
Salz	0,381 g	2,946 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien
NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien
BR: Brasilien **MX:** Mexiko



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.



3 Kleinigkeiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Soße zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.



5 Stir-Fry-Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Buschbohnen**, **Karotten**, **Paprika**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** darin ca. 4 Min. scharf anbraten.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht angegedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Stir-Fry-Gemüse mit **Erdnussoße** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

