



# VEGANE GEMÜSEPFANNE MIT CURRYREIS, Pak Choi und Cashewkernen



## HELLO PAK CHOI

Obwohl Pak Choi die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau auch in unseren Breitengraden, sogar im eigenen Garten, möglich.



Basmatireis



gelbe Currypaste



Zucchini



Champignons



rote Paprika



Pak Choi



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



Zitronengras



Gemüsebrühe



Cashewkerne



rote Chilischote

20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.



## 4 WÄHRENDDESSEN

Grünen Teil des **Pak Choi** abzupfen und weißen Teil in mundgerechte Stücke schneiden.

**Chilischote** halbieren, Kerne entfernen und in dünne Halbringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

★ **TIPP:** Wenn Du es scharf magst, lass die Kerne drin.

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



## 2 ZERKLEINERN

**Ingwer** schälen und entgegengesetzt zur Faser in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.

**Ingwerscheiben, Knoblauch, Kokosmilch**, und mitgelieferte **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben. **30 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



## 5 FÜR DIE GEMÜSEPFANNE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini, Champignons, Paprika** und den weißen Teil des **Pak Choi** scharf anbraten. Danach mit dem vorbereiteten **Kokosmilch-Mix** ablöschen, **Zitronengras** hinzugeben und alles für 5 – 6 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Zum Schluss den grünen Teil des **Pak Choi** in die Pfanne zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FÜR DEN CURRYREIS

**Currypaste** auf den **Reis** geben. 1.200 g **Wasser\***, 1½ TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **30 Sek./Stufe 5-7-9** den **Reis** mit der **Currypaste** mischen. Danach **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und währenddessen mit dem Rezept fortfahren. ★ **TIPP:** Nimm den **Gareinsatz** mit **Reis sofort aus dem Mixtopf**, wenn die **17 Min. abgelaufen sind**, damit Dein **Reis die richtige Bissfestigkeit** hat.



## 6 ANRICHTEN

**Gareinsatz** mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** aus der Pfanne nehmen. **Curryreis** auf tiefen Tellern verteilen und **Gemüsepfanne** dazu anrichten. Mit **Chilistreifen** und **Cashewkernen** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste	20 g	30 g	40 g
Zucchini <b>ES</b>	1	1½ <b>☉</b>	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	1½ <b>☉</b>	2
Baby-Pak-Choi <b>ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Ingwer <b>BR   CN</b>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitronengras <b>TH</b>	1	1	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne <b>7)</b>	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote <b>NL   ES</b>	1	1	1
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1½ TL	
Öl* für Schritt 3		5 g	
Öl* für Schritt 5	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.

### DURCHSCHNITTICHE

#### NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2.923 kJ/699 kcal
Fett	5,15 g	35,57 g
– davon ges. Fettsäuren	3,35 g	23,14 g
Kohlenhydrate	10,95 g	75,58 g
– davon Zucker	2,13 g	14,68 g
Eiweiß	2,51 g	17,34 g
Salz	0,175 g	1,209 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

7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGLÄNDER

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

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

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