



STIR FRY! GEBRATENES GEMÜSE MIT ERDNUSSSOSSE, Limettenreis und Erdnüssen



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8.000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Jasminreis



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse



Erdnussbutter



Karotten



Limette (gewachst)



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Paprika



Knoblauchzehe



Ingwer



Champignons



Buschbohnen

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

Stufe 1 Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 große Pfanne** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 FÜR DIE SOSSE

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Knoblauch abziehen.
Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).
Knoblauch, **Chili** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kokosmilch**, 50 g **Wasser***, **Erdnussbutter**, **Sojasoße** zugeben, **30 Sek./Stufe 10** mixen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen. Mixtopf spülen.



2 DAMPFAREN

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben. **Karotten** 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 1 ½ TL **Salz*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



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 große Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Limette heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.



4 GEMÜSE BRATEN

Frühestens 5 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist, 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelringe**, **Champignonstücke** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



5 KOCHEN UND WEITERBRATEN

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.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	225 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Paprika ES NL IL BE	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 EG	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, gewachst BR MX	1	1	2
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1		50 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1 ½ TL	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ 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. 750 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	3.582 kJ/856 kcal
Fett	4,63 g	34,77 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	15,41 g
Kohlenhydrate	15,00 g	112,55 g
– davon Zucker	2,38 g	17,89 g
Eiweiß	2,73 g	20,47 g
Salz	0,474 g	3,559 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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **CN:** China **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **EG:** Ägypten **IL:** Israel **BE:** Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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

2020 | KW 18 | 6 HelloFRESH