



VEGETARISCHE GEMÜSESPIESSE

mit Erdnuss-Satay-Soße, dazu fluffiger Kokosreis



HELLO ERDNUSSBUTTER

In Amerika gibt es „Peanut Butter“ in zwei Varianten: „crunchy“ – mit Stückchen – oder „creamy“ – ohne Stückchen.



Champignons



Zucchini



rote Paprika



Jasminreis



Sweet-Chili-Soße



Erdnussbutter



Holzspieße



Knoblauchzehe



Sojasoße



Kokosmilch



Limette



Ingwer



Gewürzmischung „Kokos-Curry“



Erdnüsse



Rohrohrzucker

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), **1 Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Gemüsereibe**.



1 KOKOSREIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 150 ml [200 ml | 300 ml] kochendes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 GEMÜSE MARINIEREN

Geschnittenes **Gemüse** in einer großen Schüssel mit **zwei Dritteln** der **Marinade** marinieren. **Gemüse** auf die **Holzspieße** stecken. **Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, **Rohrzucker**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft**, **Gewürzmischung „Kokos-Curry“** und **zwei Drittel** der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



5 SOSSE KOCHEN

Erdnüsse grob hacken. Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** glatt rühren und in einem kleinen Topf mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen, ggf. 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 **Paprika** in 2 cm große Würfel schneiden.



6 ANRICHTEN

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüsespieße** darauf anrichten und mit der **Erdnuss-Satay-Soße** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml	40 ml
Rohrzucker	2 g	4 g	4 g
Limette BR MX	½ ☞	¾ ☞	1
Gewürzmischung „Kokos-Curry“	2 g	4 g	4 g
Erdnussbutter 9)	50 g	75 g	100 g
Zucchini PL NL	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika PL NL	1	2	2
Holzspieße	4	6	8
geröstete Erdnüsse 9)	20 g	20 g	40 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 600 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3.021 kJ/722 kcal
Fett	5,30 g	32,63 g
- davon ges. Fettsäuren	2,56 g	15,79 g
Kohlenhydrate	13,13 g	80,87 g
- davon Zucker	2,78 g	17,11 g
Eiweiß	3,71 g	22,86 g
Salz	0,446 g	2,749 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

ES: Spanien CN: China BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande PL: Polen

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