



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 16 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Chinesische "Szechuan" Gemüsepfanne auf in Kokosmilch gekochtem Reis, verfeinert mit Sesam

Dieses leckere Gericht stammt aus der südwest-chinesischen Provinz Szechuan, die in China als „Land des Überflusses“ bekannt ist. Kein Wunder, da subtropisches Klima und die geschützte Tallage eine ganzjährige Landwirtschaft zulässt. Viele Pandas wohnen dort auch. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Jasminreis



Kokosmilch



Champignons



Karotten



Frühlingszwiebeln



Koriander



Sesam



Szechuan Paste



Zucchini



Kartoffel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Champignons	200 g	400 g
Karotten	1	2
Frühlingszwiebeln	1	2
Koriander	5 g	10 g
Sesam 11)	20 g	40 g
Szechuan Paste 6)	25 g	50 g
Zucchini	1	2
Kartoffel	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

6) Soja 11) Sesam

Nährwerte pro Person

Kalorien: 667 kcal
Kohlenhydrate: 75 g,
Fett: 34 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Gemüsebrühe (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Topf, Pfanne (Wok)

2



1 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. Kokosmilch mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

3



2 Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Karotte waschen, schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zucchini waschen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel waschen, schälen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden.
200 ml Gemüsebrühe zubereiten.

4



3 Sesam in einer großen Pfanne (wenn vorhanden Wok) rösten, bis sie duftet, dann kurz beiseitestellen.

4 1 EL Öl in der Pfanne (Wok) erwärmen. Weißen Teil der Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Dann vorbereitete Brühe, Champignons, Zucchini, Kartoffel und Karotte zugeben und ca. 5-7 Min. unter Wenden garen.

5



5 Je nach gewünschter Schärfe 1/2-1 EL Szechuan Paste einrühren und ca. 2 weitere Min. kochen.

6 Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, anschließend auf Tellern verteilen. Gemüsepfanne darauf anrichten und mit Sesam, grünem Teil der Frühlingszwiebeln und frischem Koriander garniert genießen.