

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Brokkoli

dazu Limetten-Chili-Reis

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 818 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Sweet-Chili-Soße



Baby-Pak-Choi



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Brokkoli



Erdnussbutter



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Sojasoße



Limette, ungewachst



geröstete Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	37,5 g**	50 g
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Brokkoli ES IT	1	1	1
Erdnussbutter 1	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Sojasoße 11 15	50 ml	75 ml	100 ml
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
geröstete Erdnüsse 1	20 g	40 g	40 g

**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. 740 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3421 kJ/818 kcal
Fett	5,67 g	41,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,54 g	18,84 g
Kohlenhydrate	10,77 g	79,74 g
– davon Zucker	2,36 g	17,49 g
Eiweiß	3,47 g	25,68 g
Salz	0,631 g	4,673 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **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 Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Limette heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben und **Limette** vierteln.



3 Gemüse schneiden

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

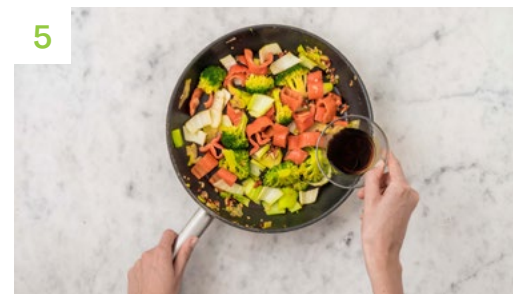
Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. Weißem und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



4 Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, Hälfte der **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Die **Soße** ca. 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Ggf. warm halten.

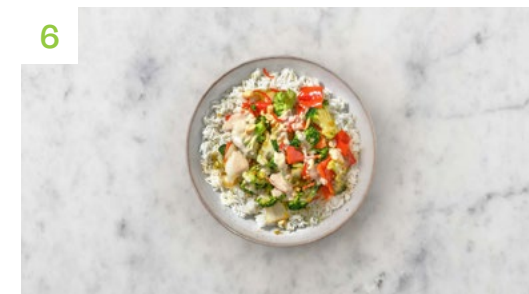
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackten Knoblauch** und die Hälfte des **Chilis** ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.



5 Gemüse anbraten

Brokkoli hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen. Danach mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdunstet ist.

Spitzpaprika und weißen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und die restliche **Sojasoße** dazugeben. Alles offen weitere 4 – 5 Min. anschwitzen. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft** und nach Geschmack gehackten **Chili** unterheben.

Erdnüsse grob hacken.

Limettenreis neben dem **Gemüse** anrichten und mit **Erdnusssoße**, **Erdnüssen** und – wenn noch übrig – restlichem **Chili** garnieren. Restliche **Soße** dazu reichen.

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>

