

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Brokkoli

dazu Limetten-Chili-Reis

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

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, ungewaschen 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 Dampfaren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser*** und 1 TL **Salz*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und Strunk entfernen und **Spitzpaprika** in 2 cm breite Stücke schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm breit abscheiden. Den weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

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



3 Soße kochen

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei 100 g **Garflüssigkeit** auffangen.

Kokosmilch, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und **Soße 6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



4 Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne zum zerkleinerten **Knoblauch** geben und erhitzen. **Spitzpaprika**, weißen Teil des **Pak Choi**, **Brokkoli** und die Hälfte des **Chili** zugeben und für ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.

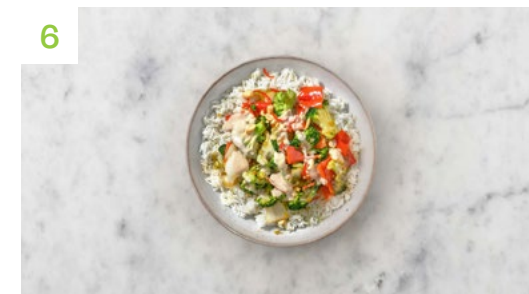
Danach mit der restlichen **Sojasoße** und 100 g **Garflüssigkeit*** ablöschen und ca. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



5 Reis fertigstellen

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

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Limettenreis auf Tellern anrichten, **Gemüse** daneben geben und mit **Erdnusssoße**, **Erdnüssen** und restlichem **Chili** garnieren.

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>

