

# Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Brokkoli

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Vegan** Klimaheld Thermomix kocht • 818 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Brokkoli



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	25 g	37,5 g**	50 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, ungewachst <b>VN   CO</b> <b>  BR   MX   ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Erdnussbutter <b>1</b>	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11   15</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	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. 760 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3424 kJ/818 kcal
Fett	5,5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,8 g
Kohlenhydrate	10,6 g	80,7 g
– davon Zucker	2,3 g	17,3 g
Eiweiß	3,5 g	26,8 g
Salz	0,55 g	4,19 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## 1 Dampfgaren

**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 in 2 cm 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.



## 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.

### 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.



## 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.

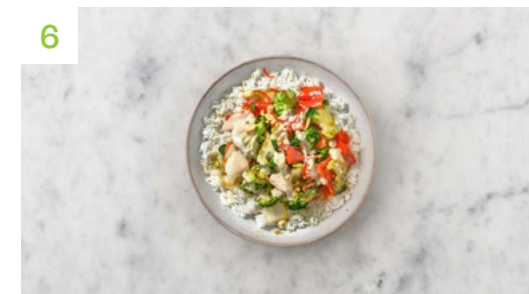
Währenddessen das **Gemüse** braten.



## 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!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

