

Stir Fry! Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Vegan** Klimaheld Thermomix kocht • 794 kcal • Tag 3 kochen



Paprika multicolor



Karotte



braune Champignons



Buschbohnen



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Basmatireis



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Paprika multicolor NL BE	1	1	2
ES			
Karotte DE	2	3	4
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, ungewaschen VN CO	1	1	1
BR MX ES			
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 770 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3324 kJ/794 kcal
Fett	5,2 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	18,3 g
Kohlenhydrate	10,8 g	83,2 g
– davon Zucker	2,5 g	19,1 g
Eiweiß	3 g	22,8 g
Salz	0,33 g	2,55 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **BE:** Belgien



Für die Soße

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Gehackten Knoblauch und **Ingwer**, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

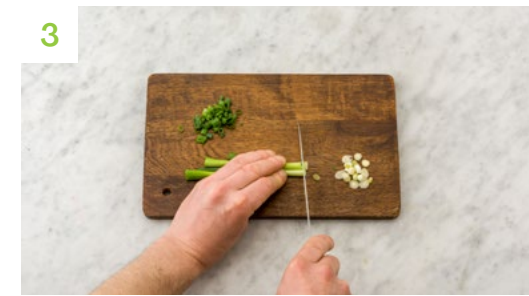


Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

Karotte schälen, längs halbieren, schräg in feine Halbmonde schneiden und zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



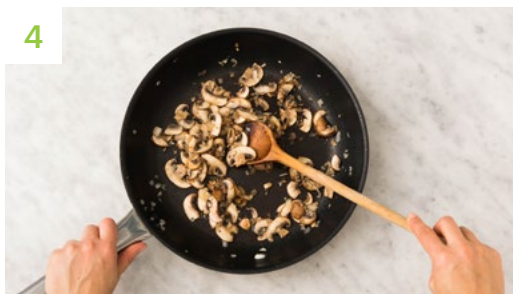
Gemüse schneiden

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.



Gemüse braten

Frühestens 5 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

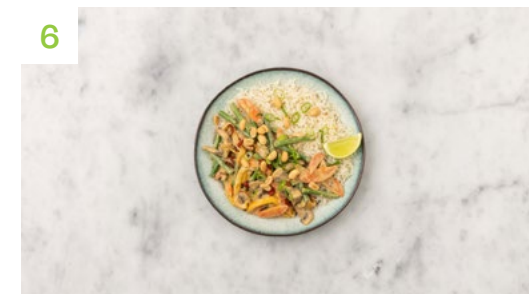
Weißes **Frühlingszwiebelringe**, **Champignonstücke** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



Kochen & weiterbraten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten.

Bohnen und **Karotten** in die Pfanne zugeben, kurz gemeinsam braten, dann das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Soße** aufkochen lassen, Hitze reduzieren und **Soße** mit **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken. So lange köcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte **Bissfestigkeit** erreicht hat und evtl. noch etwas **Wasser*** zugeben.



Anrichten

Limettenabrieb zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben, dabei den **Reis** auflockern und dann auf Teller verteilen. **Stir-Fry-Gemüse** mit **Erdnusssoße** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

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>

