

Stir Fry: Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße dazu Limettenreis

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 775 kcal • Tag 3 kochen

17



Basmatireis



Champignons



Buschbohnen



Karotte



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



milder Chili-Mix



- 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 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Limette, vegan BR MX ES	1	1	1
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
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 730 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3244 kJ/775 kcal
Fett	5,5 g	40,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,3 g
Kohlenhydrate	11,5 g	83,5 g
– davon Zucker	2 g	14,2 g
Eiweiß	3,1 g	22,2 g
Salz	0,34 g	2,46 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **IL:** Israel



Für die Soße

Gehackten Knoblauch und **Ingwer**, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **milden Chili-Mix** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **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.

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.

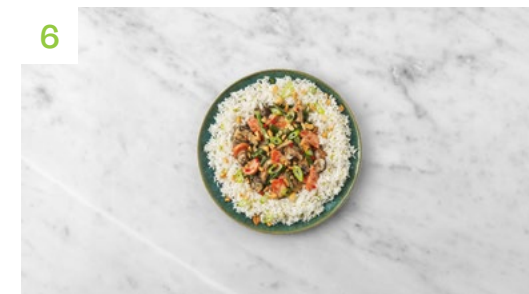
Weißer **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



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. Evtl. noch etwas **Wasser*** zugeben.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen. **Stir-Fry-Gemüse** mit **Erdnusssoße** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

