

# Asiatische Fusion-Küche: Süßsaures Ragout

mit Zuckerschoten, Mango und Erdnussreis



## HELLO MANGO

Mango punktet mit dem höchsten Anteil an Provitamin A von allen Obstarten und hilft damit bei der Zellerneuerung der Haut und des Knorpelgewebes.



Jasminreis



Karotte



Zuckerschoten



Zucchini



Ketchup



Sojasoße



Speisestärke



Weißweinessig



Honig



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Mango



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



roter Chili

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Du möchtest gesund und vegetarisch genießen? Unser Rezept aus der asiatischen Fusion-Küche ist perfekt dafür geeignet! Denn es ist nicht nur **fettarm** und **ballaststoffreich** – es bringt auch saure und **scharfe** Aromen mit sich, die dafür sorgen, dass Dein Stoffwechsel ordentlich angekurbelt wird. Abgesehen davon benötigst Du zur Zubereitung lediglich einen Topf und eine große Pfanne. So einfach kochst Du die trendigen Fusion-Gerichte selber!



Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze **500 ml** [**750 ml** | **1000 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf kochendes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



## 4 MANGO SCHNEIDEN

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten. **Erdnüsse** grob hacken.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Karotte** schräg in Scheiben schneiden.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Paprika** halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und fein hacken.

**Chili** ebenfalls fein hacken. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



## 5 SOSSE VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Speisestärke**, **Ketchup**, **Weißweinessig**, **Sojasoße** und **Honig** vermischen.

**Ketchup-Soja-Soße** und **Gemüsebrühe** unter das **Gemüse** rühren und alles 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **Mangowürfel** unterrühren.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Karottenscheiben** 2 – 3 Min. darin anbraten.

**Paprikastreifen**, **Zucchiniwürfel**, gehackten **Chili** (**scharf!**) und gehackten **Ingwer** in die Pfanne geben. **Knoblauch** dazupressen und alles 5 Min. anbraten.

**Zuckerschoten** zugeben und alles 2 Min. braten.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Erdnüsse** unterrühren und auf Teller verteilen.

**Süßsaurer Ragout** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	1	1 (groß)	2
Zucchini <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	1 (groß)	2
rote Paprika <b>BE</b>   <b>NL</b>	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Ingwer <b>BR</b>   <b>CN</b>	20 g	30 g	40 g
roter Chili <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Zuckerschoten	100 g	150 g	200 g
Mango <b>BR</b>   <b>DO</b>	1	1	2
Erdnüsse <b>9)</b>	10 g	20 g	20 g
Speisestärke	16 g	24 g	32 g
Ketchup	40 ml	60 ml	80 ml
Weißweinessig <b>1)</b> <b>11)</b>	24 ml	36 ml	48 ml
Sojasoße <b>1)</b> <b>10)</b>	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	8 g	8 g	16 g
heißes Wasser* für Reis	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Gemüsebrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2615 kJ/625 kcal
Fett	1 g	9 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	16 g	116 g
– davon Zucker	6 g	42 g
Eiweiß	2 g	16 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	6 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

**11)** Schwefeldioxid und Sulfite

## URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **BR:** Brasilien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **DO:** Dominikanische Republik, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!