

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Viel Gemüse Klimaheld Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 5 kochen

9



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.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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 MA ES	1	1	1
Brokkoli DE	1	1	1
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	5,54 g	41,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,40 g	17,76 g
Kohlenhydrate	11,17 g	82,68 g
– davon Zucker	2,41 g	17,81 g
Eiweiß	3,45 g	25,55 g
Salz	0,579 g	4,289 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 VN: Vietnam CO: Kolumbien



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.



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.



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 abschneiden.

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.



Reis fertigstellen

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

Erdnüsse grob hacken.



Soße kochen

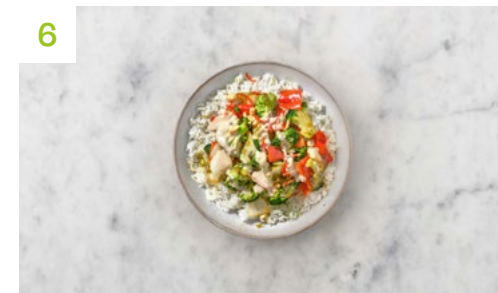
Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei 100 g **Garflüssigkeit** auffangen.

Kokosmilch, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte **Sojasoße**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, **Salz***, **Pfeffer*** und den **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen.

Anschließend **Soße 6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



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>

