

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Brokkoli

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Sweet-Chili-Soße



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.

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Salz*, Zucker*

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
Pak Choi DE	130 g	260 g	260 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Brokkoli IT ES	1	1	1
Erdnussbutter 1	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Sojasoße 11 15	50 ml	75 ml	100 ml
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	2
geröstete Erdnüsse 1	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. 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **IT:** Italien **MA:** Marokko **NL:** Niederlande



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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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 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.



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** 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.



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>

