GEMÜSEPFANNE MIT CURRYREIS,

Pak Choi und Cashewkernen

HELLO PAK CHOI

Obwohl Pak Choi die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau auch in unseren Breitengraden, sogar im eigenen Garten, möglich.

- Jasminreis
- gelbe Currypaste
- Zucchini
- Champignons
- rote Paprika
- Pak Choi
- Kokosmilch
- Ingwer
- Knoblauch
- Zitronengras
- Gemüsebrühe
- Cashewkerne
- rote Chilischote

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.

1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Currypaste** hineinrühren (Achtung: scharf!), leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2 KLEINE VORBEREITUNG

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.
Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.
Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.
Grünen Teil des **Pak Choi** abzupfen und weißen Teil in mundgerechte Stücke schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken.
Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

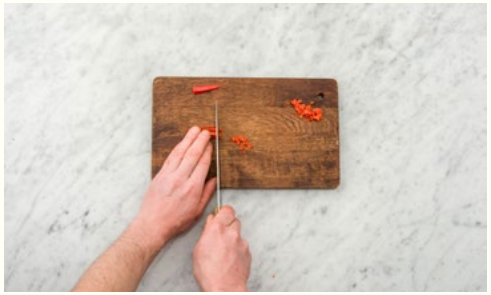
3 FÜR DIE SOSSE

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** verrühren.

4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini**, **Champignons**, **Paprika**, den weißen Teil des **Pak Choi**, **Ingwer** und **Knoblauch** für 3 Min. anbraten. Anschließend Pfanneninhalt mit dem **Kokosmilch-Mix** ablöschen, **Zitronengras** hinzugeben und alles für weitere 5 – 6 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 WÄHRENDDESSEN

Chilischote halbieren, **Kerne** entfernen und in feine, kurze Streifen schneiden (Achtung: scharf!). ★ ***TIPP:*** *Wenn Du es scharf magst, lass die Kerne drin.*

Den grünen Teil des **Pak Choi** unter das **Gemüse** heben und kurz zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6 ANRICHTEN

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Curry** und **Reis** auf Tiefen Tellern verteilen und mit **Chili** und **Cashewkernen** garnieren. Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste	20 g	30 g	40 g
Zucchini ES	1	1½ ⊕	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika NL | ES	1	1½ ⊕	2
Pak Choi ES	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Ingwer BR | CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauch ES	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote NL | ES	1	1	1
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	2906 kJ/695 kcal
Fett	4,95 g	35,39 g
– davon ges. Fettsäuren	3,27 g	23,38 g
Kohlenhydrate	10,80 g	77,27 g
– davon Zucker	2,04 g	14,62 g
Eiweiß	2,19 g	15,66 g
Salz	0,167 g	1,192 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

7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China TH: Thailand

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH