

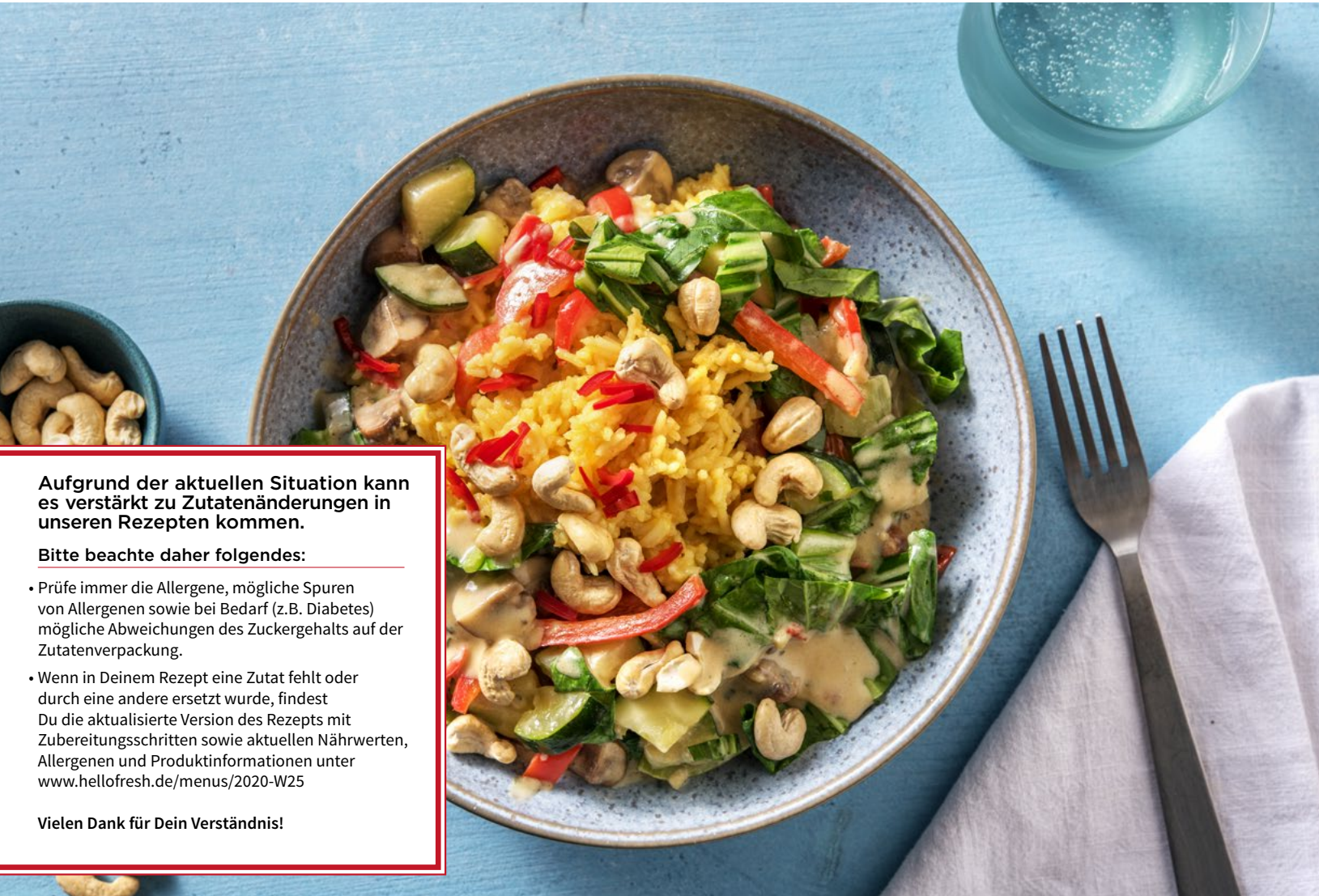


VEGANE GEMÜSEPFANNE MIT CURRYREIS, Pak Choi und Cashewkernen



HELLO BABY-PAK-CHOI

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



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Basmatireis



gelbe Currypaste



Zucchini



Champignons



rote Paprika



Baby-Pak-Choi



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



Zitronengras



Gemüsebrühe



Cashewkerne



rote Chilischote

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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**. **Reis** 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.



4 FÜR DIE SOSSE

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.
In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit der mitgelieferten **Gemüsebrühe** verrühren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

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.



5 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.



3 KLEINE VORBEREITUNG

Grünen Teil des **Pak Choi** abzupfen und weißen Teil in mundgerechte Stücke schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken.
Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.



6 LETZTE SCHRITTE

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 zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

ANRICHTEN

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Curry** und **Reis** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Chili** und **Cashewkernen** garnieren.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste 11)	25 g	25 g	40 g
Zucchini ES	1	1½	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika NL ES	1	1½	2
Baby-Pak-Choi ES	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe 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
Öl* für Schritt 5	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	423 kJ/101 kcal	2.933 kJ/701 kcal
Fett	5,15 g	35,71 g
- davon ges. Fettsäuren	3,36 g	23,30 g
Kohlenhydrate	10,97 g	76,01 g
- davon Zucker	2,20 g	15,25 g
Eiweiß	2,51 g	17,41 g
Salz	0,201 g	1,390 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 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).