



# 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

20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie



Wasche das **Gemüse** ab.  
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Umluft (**220 °C** Ober-/Unterhitze) vor.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

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.



## 4 WÄHRENDDESSEN

Grünen Teil des **Pak Choi** abzupfen und weißen Teil in mundgerechte Stücke schneiden.

**Chilischote** halbieren, Kerne entfernen und in dünne Halbringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

★ **TIPP:** Wenn Du es scharf magst, lass die Kerne drin.

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



## 2 ZERKLEINERN

**Ingwer** schälen und entgegengesetzt zur Faser in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.

**Ingwerscheiben, Knoblauch, Kokosmilch, 50 g [75 g | 100 g] Wasser\*** und mitgelieferte **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben. **30 Sek./ Stufe 10** zerkleinern und in ein hohes Rührgefäß umfüllen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



## 5 FÜR DIE GEMÜSEPFANNE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini, Champignons, Paprika** und den weißen Teil des **Pak Choi** scharf anbraten. Danach mit dem vorbereiteten **Kokosmilch-Mix** ablöschen, **Zitronengras** hinzugeben und alles für 5 – 6 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Zum Schluss den grünen Teil des **Pak Choi** in die Pfanne zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FÜR DEN CURRYREIS

**Currypaste** auf den **Reis** geben. 1.200 g **Wasser\***, 1½ TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **30 Sek./ Stufe 5-7-9** den **Reis** mit der **Currypaste** mischen. Danach **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und währenddessen mit dem Rezept fortfahren. ★ **TIPP:** Nimm den **Gareinsatz** mit **Reis** sofort aus dem Mixtopf, wenn die 17 Min. abgelaufen sind, damit Dein **Reis** die richtige **Bissfestigkeit** hat.



## 6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** aus der Pfanne nehmen. **Curryreis** auf tiefe Teller verteilen und **Gemüsepfanne** dazu anrichten. Mit **Chilistreifen** und **Cashewkernen** garnieren und genießen.

**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 2	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1½ TL	
Öl* für Schritt 3		5 g	
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	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