

Gemüsepfanne mit Fenchel und Thai-Basilikum

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 2917 kJ/697 kcal • Tag 5 kochen

25



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchelknolle



Zucchini



gelbe Paprika



Jasminreis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet-Chili-Soße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Fenchelknolle	1	1	2
Zucchini ES NL	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Cashewkerne 25)	20 g	30 g	40 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	50 g	75 g
Öl*, Wasser*	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. 690 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2917 kJ/697 kcal
Fett	3,61 g	24,95 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	13,67 g
Kohlenhydrate	15,01 g	103,65 g
– davon Zucker	5,48 g	37,84 g
Eiweiß	2,55 g	17,60 g
Salz	0,639 g	4,411 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: **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien **BE:** Belgien



1 Kokosreis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 120 ml [200 ml | 240 ml] heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Rote Zwiebel abziehen. **Zwiebel** in Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



3 Soße anrühren

Ingwer schälen und fein reiben.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und geriebenen **Ingwer** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



4 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelspalten**, **Paprikastücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchinistücke** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Personen] anbraten.

Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Währenddessen

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. Die Hälfte des gehackten **Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Pfanne geben.

Cashewkerne grob hacken.



6 Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** darauf anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen.

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>

