

Gemüsepfanne mit Fenchel und Thai-Basilikum

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Viel Gemüse Vegan Thermomix kocht • 697 kcal • Tag 5 kochen

25



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



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchelknolle



Zucchini



gelbe Paprika



Jasminreis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet-Chili-Soße

thermomix

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel (mit Deckel) und 1 große Pfanne

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)** Schwefeldioxide 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



Zu Beginn

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft** und 40 g [50 g | 60 g] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einer **Soße** verrühren.



Kokosreis vollenden

Erst weiterkochen, wenn die 17 Min. Varoma-Garzeit zu Ende sind.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abdecken. Mixtopf leeren.

Kokosmilch und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** heiß werden lassen.

Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



Für den Kokosreis

Vorbereitete **Soße** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kokosmilch**, **Salz*** und eine Schüssel mit Deckel bereitstellen und mit dem Rezept fortfahren.



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. 5 Min. anbraten.

Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen.

Die Hälfte des zerkleinerten **Thai-Basilikums** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Während das **Gemüse** brät, **Cashewkerne** grob hacken.



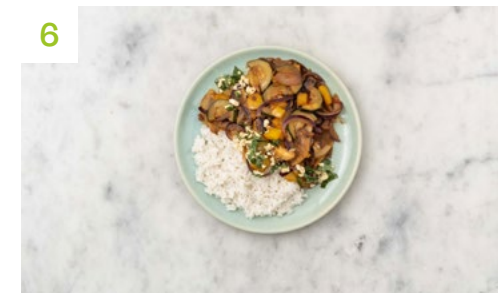
Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

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

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

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



Anrichten

Kokosreis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Gemüsepfanne dazu anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und dem restlichen **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>

