



# Knackige Gemüsepfanne mit Fenchel, fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen



## HELLO FENCHEL

Fenchel ist tatsächlich einer der Hauptbestandteile von Absinth! Wir halten uns aber lieber an die knackige Knolle, mit der wir gesund kochen können.



Kokosmilch



Cashewkerne



Ingwer



Fenchelknolle



Honig



Knoblauchzehe



Zucchini



gelbe Paprika



Basmatireis



rote Zwiebel



Koriander



Sojasoße

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Das Schöne an Gemüsepfannen? Du holst Dir unkompliziert eine große Portion Vitamine und Mineralstoffe auf den Tisch und kannst dabei immer wieder neu variieren und kombinieren! Heute wird es durch Sojasoße und Ingwer asiatisch **scharf**. Der cremige Kokosmilchreis ist da die perfekte, einfach gemachte Beilage und obendrein ein toller **Ballaststoff**lieferant. Und falls vom Reis etwas übrig bleibt, kannst Du auch einfach ein Dessert daraus zaubern!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **150 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 KOKOSREIS ZUBEREITEN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 150 ml [300 ml] kochendes **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** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebeln** in Streifen schneiden. **Gelbe 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** in eine kleine Schüssel pressen, **Sojasoße**, **Honig**, 3 EL [4 EL] **Wasser** und geriebenen **Ingwer** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und zu einer Soße verrühren.



## 4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken und beiseitestellen. In derselben Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei 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. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 WÄHRENDEDESSEN

Blätter vom **Koriander** abzupfen und ebenfalls grob hacken. Die ½ des gehackten **Korianders** zum **Gemüse** in die Pfanne geben.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** darauf anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem **Koriander** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
gelbe Paprika PL	1	2
Fenchelknolle IT	1	2
Zucchini ES	1	2
Ingwer CN	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Honig	8 g	16 g
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g
Koriander	10 g	20 g

Salz\* Pfeffer\*, Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	449 kJ/108 kcal	2681 kJ/641 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	14 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	81 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	4 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 8) Cashewkerne  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien, PL: Polen

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!