



Knackige Gemüsepfanne mit Fenchel, fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen



HELLO FENCHEL

Die ätherischen Öle des Fenchels (Anethol, Menthol und Fenchon) sind der Grund für seinen intensiven Anisgeschmack. Sie haben eine positive Wirkung auf Magen und Darm.



Thai-Basilikum



Ingwer



Cashewkerne



rote Zwiebel



Basmatireis



Sojasoße



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Paprika



Kokosmilch



Honig



Sweet-Chili-Soße

30 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, Thai-Basilikum, Ingwer und Sweet-Chili-Soße asiatisch **scharf**. Der cremige Kokosmilchreis ist da die perfekte, einfach gemachte Beilage und obendrein ein toller **Ballaststoff**lieferant. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 KOKOSREIS ZUBEREITEN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 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**, **Sweet-Chili-Soße**, **Honig**, etwas **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. Anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken. In derselben Pfanne **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. weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 WÄHRENDEDESSEN

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. ½ des gehackten **Thai-Basilikums** 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 **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis 15)	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☉	300 ml
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
gelbe Paprika ES	1	1 (groß)	2
Fenchel IT	1	2 (klein)	2
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml ☉	80 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml ☉	40 ml
Honig	8 g	12 g ☉	16 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	15 g ☉	20 g
Thai-Basilikum	10 g	15 g	20 g
heißes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	2724 kJ/651 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	14 g	84 g
- davon Zucker	4 g	24 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

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



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!