



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.



Basmatireis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Paprika



Sojasoße



Honig



Sweet-Chili-Sauce

30 Minuten Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss Zeit sparen

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-Sauce asiatisch **scharf**. Der cremige Kokosmilchreis ist da die perfekte, einfach gemachte Beilage und obendrein ein toller **Ballaststoff**lieferant. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 KOKOSREIS ZUBEREITEN

Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach **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-Sauce, Honig, Wasser* und **geriebenen Ingwer (scharf!)** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelspalten, Paprikastücke, Fenchelstreifen** und **Zuchinistücke** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.

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

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 WÄHRENDEDESSEN

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

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	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Paprika BE NL	1	2	2
Fenchel IT NL	1	1	2
Zucchini BE PL	1	2	2
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Sweet-Chili-Sauce	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	8 g	8 g	16 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
heißes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Wasser*	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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	453 kJ/108 kcal	2747 kJ/657 kcal
Fett	4 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	85 g
- davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Cashewkerne **10)** Sojabohnen

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **BR:** Brasilien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **IT:** Italien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!