

STIR FRY! GEBRATENES GEMÜSE MIT ERDNUSSSOSSE, Limettenreis und Erdnüssen



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8.000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Jasminreis



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse



Erdnussbutter



Karotten



Limette



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Ingwer



Champignons



Buschbohnen

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

leichter Genuss Veggie

Sommerlich und exotisch! Heute gibt es ein sogenanntes Stir Fry: Das sind Gerichte, bei denen alle Zutaten unter ständigem Rühren in einer Pfanne gegart werden. Genau das machst Du heute mit Karotte, Paprika, der Sojasoße und dem Knoblauch. Perfekt dazu passen die wunderbar cremige Erdnusssoße und der frische Limettenreis. Vergiss nicht, die Stäbchen zum Essen rauszuholen, damit Du wie auf einem asiatischen Street-Food-Markt genießen kannst. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb, 2 kleine Töpfe, 1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 JASMINREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **heißes Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 STIR-FRY-GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Karotten, Paprika** und **Champignons** 3 Min. anbraten. **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs**, gekochte **Buschbohnen** und die **Hälfte** der **Sojasoße** hinzugeben, Hitze reduzieren und ca 8 Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



2 BUSCHBOHNEN KOCHEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. In einen kleinen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Topf in Schritt 5 wiederverwenden.



5 SOSSE KOCHEN

In dem kleinen Topf ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) ca. 3 Min. anbraten. **Gemüse** mit **Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und restliche **Sojasoße** und **Erdnussbutter** zugeben. **Soße** ca. 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.



3 WÄHRENDEDESSEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Streifen schneiden. **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. **Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln. **Ingwer** schälen und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Knoblauch** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 ABSCHMECKEN

Limette heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden. **Limettenhälfte** auspressen. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Limettensaft** abschmecken.

ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** dazugeben und auf Tellern anrichten. **Stir-fry-Gemüse** und **Kokossoße** darauf verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
gelbe Paprika BE NL	1	1 (groß)	2
Karotten DE GB	2	3	4
Champignons	100 g	150 g	200 g
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 7) 9)	30 g	45 g	60 g
Limette BR MX	1	1	2
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 4 und 5	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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. 700 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2.856 kJ/683 kcal
Fett	4 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	11 g	82 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	3 g	19 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse
10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien
CN: China BR: Brasilien MX: Mexiko GB: Großbritannien IT: Italien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at