

Stir Fry! Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2850 kJ/681 kcal • Tag 3 kochen

25



Basmatireis



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse



Erdnussbutter



Karotte



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Ingwer



Champignons



Buschbohnen



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse 1)	10 g	20 g	20 g
Erdnussbutter 1)	25 g	37 g**	50 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
Champignons	150 g	150 g	225 g
Buschbohnen	100 g	200 g	200 g
Wasser*, Öl*	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. 750 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2850 kJ/681 kcal
Fett	3,96 g	29,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,89 g	14,16 g
Kohlenhydrate	11,03 g	82,47 g
– davon Zucker	2,39 g	17,84 g
Eiweiß	2,61 g	19,56 g
Salz	0,304 g	2,276 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**) Erdnüsse **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BE:** Belgien **PE:** Peru **CN:** China



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis 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.



2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.



3 Soße vorbereiten

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Soße zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen.

Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.



5 Stir-Fry-Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Buschbohnen**, **Karotten**, **Paprika**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** ca. 4 Min. scharf anbraten.

Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht angedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten. **Stir-Fry-Gemüse** mit **Erdnusssoße** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

