

Stir Fry! Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 689 kcal • Tag 5 kochen

Natürlicher Geschmack

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



-  Basmatireis
-  Kokosmilch
-  Sojasoße
-  Erdnüsse
-  Erdnussbutter
-  Karotte
-  Limette, ungewachst
-  Frühlingszwiebel
-  rote Chilischote
-  gelbe Paprika
-  Knoblauchzehe
-  Ingwer
-  Champignons
-  Buschbohnen

thermomix

⌚ 35 [35 | 40] Min.

🕒 50 [50 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüseribe und 1 große Pfanne

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*, Salz*	350 ml	525 ml	700 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. 790 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2883 kJ/689 kcal
Fett	3,78 g	29,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	14,18 g
Kohlenhydrate	10,53 g	82,68 g
– davon Zucker	2,30 g	18,05 g
Eiweiß	2,69 g	21,10 g
Salz	0,291 g	2,284 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 **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **EG:** Ägypten **IT:** Italien **BE:** Belgien **PE:** Peru **CN:** China



Für die Soße

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch, **Chili** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kokosmilch, **Erdnussbutter**, **Sojasoße** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** zugeben, **30 Sek./Stufe 10** mixen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen. Mixtopf spülen.



Gemüse braten

Frühestens 5 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Weiße Frühlingszwiebelringe, **Champignonstücke** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

Karotte schälen, längs halbieren, schräg in feine Halbmonde schneiden und zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



Kochen & weiterbraten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten.

Bohnen und **Karotten** in die Pfanne zugeben, kurz gemeinsam braten, dann das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.

Soße aufkochen lassen, Hitze reduzieren und die **Soße** mit **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken. So lange köcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat, evtl. noch etwas **Wasser*** zugeben.



Gemüse schneiden

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.



Anrichten

Limettenabrieb zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben, dabei den **Reis** auflockern und dann auf Teller verteilen.

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.