

# Stir Fry! Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 681 kcal • Tag 3 kochen

25

**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 <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse <b>1</b> )	10 g	20 g	20 g
Erdnussbutter <b>1</b> )	25 g	37 g**	50 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	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



## 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.



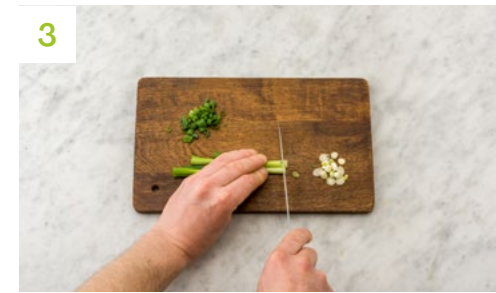
## Dampfgaren

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.



## Gemüse schneiden

Weißes und grünes 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.



## 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.

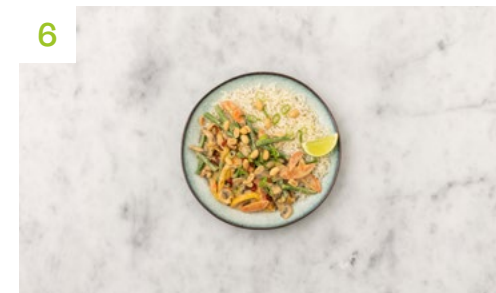
**Weißes Frühlingszwiebelringe**, **Champignonstücke** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



## 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.



## 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.