

# Stir Fry! Pfannengemüse mit extra Dorade

dazu Erdnuss-Chili-Soße und Limettenreis

Thermomix kocht • 890 kcal • Tag 2 kochen





Erdnüsse





Erdnussbutter





Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Ingwer

Buschbohnen



Knoblauchzehe





Champignons





Basmatireis



∡ 35 [35 | 40] Min.

**3** 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 Gemüsereibe und 2 große Pfannen

#### Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	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 <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
gelbe Paprika NL   BE   ES	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Wasser*, Öl*, Salz*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		
*C			

<sup>\*</sup>Gut, im Haus zu haben

#### Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)			
	100 g	Portion (ca. 910 g)	
Brennwert	409 kJ/98 kcal	3725 kJ/890 kcal	
Fett	4,58 g	41,67 g	
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	15,83 g	
Kohlenhydrate	9,08 g	82,68 g	
– davon Zucker	1,98 g	18,05 g	
Eiweiß	4,95 g	45,10 g	
Salz	0,264 g	2,404 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 4) Fisch 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.



### 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

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

Paprika halbieren, entkernen und Paprikahälften in ca. 1 cm 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.

10 Min. vor dem Ende der Varoma-Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



#### Fisch & Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. **Doradenfilets** von beiden Seiten **salzen**\*, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist.

Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL]  $\ddot{\mathbf{0}}$ l\* in eine zweite große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

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



#### Kochen & weiterbraten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.

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

**Soße** aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 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 aufteilen.

Stir-Fry-Gemüse mit Erdnusssoße darauf verteilen, Doradenfilet obenauf legen 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.

<sup>\*\*</sup>Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig