

# Süßsaure Pfanne mit Ananas & Kaiserschoten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Family Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 560 kcal • Tag 5 kochen

12



Jasminreis



Sojasoße



Schalotte



Aprikosenkonfitüre



Ketchup



Maisstärke



Gemüsebrühe



rote Paprika



Kaiserschoten



Karotte



Ananas in Stücken



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel und große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	12 ml**	19 ml**	25 ml
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Aprikosenkonfitüre	25 g	50 g	50 g
Ketchup <b>10</b> )	34 ml	51 ml	68 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
rote Paprika <b>DE</b>	1	2	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Wasser*, Öl*, Zucker*	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	311 kJ/74 kcal	2345 kJ/560 kcal
Fett	0,93 g	6,98 g
- davon ges. Fettsäuren	0,11 g	0,81 g
Kohlenhydrate	15,13 g	113,94 g
- davon Zucker	5,63 g	42,38 g
Eiweiß	1,36 g	10,22 g
Salz	0,303 g	2,282 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:** **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## 1 Reis kochen

Erhitze **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 bis zum Anrichten abgedeckt quellen lassen.



## 2 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Ananas** (mitsamt der **Flüssigkeit**), **Maisstärke**, **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | die ganze] der **Sojasoße** miteinander verrühren.



## 3 Gemüse vorschneiden

**Paprika** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Schalotte** halbieren, abziehen und in feine Steifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Karotte** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch**, **Schalotte**, **Karotte**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprika** hinzufügen und zusammen 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.



## 5 Pfanne ablöschen

Vorbereitete **Soße** nochmal durchrühren und Pfanninhalt damit ablöschen. Gut unterrühren, Deckel aufsetzen und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Deckel abnehmen, **Kaiserschoten** hinzufügen und offen 1 weitere Minute köcheln lassen. Nach Belieben mit **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Süßsaure **Gemüsepfanne** daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

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

