



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

4  
KW47  
2016

## Thailändische Nuss-Gemüse-Pfanne mit Pak Choi und Basmatireis

Pfannengemüse ist ein echter Allrounder. Unzählige Möglichkeiten, super kombinierbar, schnell, kalorienarm und lecker. In der heutigen Version mit Pak Choi und Paprika und einer köstlichen Nussnote. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, veggie, scharf



Basmatireis



Cashewkerne



Erdnussbutter



Pak Choi



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Chili



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Basmatireis	200 g	400 g
Ingwer [Ursprungsl. BRA]	1 cm ⊕	2 cm ⊕
rote Chili [Ursprungsl. ESP]	½ ⊕	1
rote Paprika [Ursprungsl. ESP]	1	2
Pak Choi	100 g	200 g
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Thai-Basilikum	5 g ⊕	10 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße	22 ml	44 ml

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
6) Soja 8) Schalenfrüchte  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 633 kcal  
Kohlenhydrate: 92 g  
Fett: 21 g, Eiweiß: 18 g  
Ballaststoffe: 5 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), kleine Schüssel, große Pfanne oder Wok

**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

**1** Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 300 ml kochendem Wasser füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

**2** In der Zwischenzeit: **Ingwer** schälen und fein hacken. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Strunk vom **Pak Choi** abschneiden und **Pak Choi** ebenfalls in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Cashewkerne** ebenfalls grob hacken.

**3** Für die **Soße**: In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße** und 2 EL warmes Wasser glattrühren.

**4** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, gehackten **Ingwer** (**Achtung: scharf!**), **Chiliringe** (**auch ganz schön feurig!**) und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und ca. 1 Min. scharf anbraten. **Paprika-** und **Pak-Choi-Streifen** zugeben und alles ca. 2 Min. weiterbraten.

**5** **Gemüse** in der Pfanne etwas zur Seite schieben, **Soße** zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann **Gemüse** mit der **Soße** verrühren und ca. 1 Min. alles zusammen braten.

**6** **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Nuss-Gemüse-Pfanne** darauf anrichten, mit **Thai-Basilikum**, **grünen Frühlingszwiebelringen** und **gehackten Cashewkernen** bestreuen.

