



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!

20 min. 30 min.
 Stufe 2

Thermomix übernimmt alles; schnell, kalorienarm, veggio, scharf



Basmatireis



Cashewkerne



Erdnussbutter



Pak Choi



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Chili



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße

Für 2 Personen.....

- 5 g Thai-Basilikum ⊕
- 10 g Cashewkerne 8) 15)
- 200 g Basmatireis
- 1 cm Ingwer ⊕
- ½ rote Chili ⊕
- 1 rote Paprika
- 100 g Pak Choi

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel

- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g Erdnussbutter 5)
- 20 ml Sojasoße 1) 6)
- 22 ml Sweet-Chili-Soße

[Ingwer: UrsprungsL. BRA]
[rote Chili: UrsprungsL. ESP]
[rote Paprika: UrsprungsL. ESP]
[Frühlingszwiebel: UrsprungsL. ITA]

⊕ 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/2657 kJ

Kohlenhydrate: 92 g

Fett: 21 g, Eiweiß: 18 g

Ballaststoffe: 5 g



1 Thai-Basilikum und Cashewkerne in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern. In eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



2 Basmatireis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, den Gareinsatz einhängen und **15 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen Ingwer schälen. Chili längs halbieren, Kerne entfernen und in grobe Ringe schneiden. Rote Paprika 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 grobe Ringe schneiden.



3 Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Reis zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf leeren und kühl ausspülen.



4 Ingwer (Achtung: scharf!), Chiliringe (auch ganz schön feurig!) und weiße Frühlingszwiebelringe in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Alles mithilfe des Spatels nach unten schieben, 1 TL Öl hinzugeben und **3 Min./120° C/☞/Stufe 1** anschwitzen.

5 Paprika- und Pak-Choi-Streifen zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** anschwitzen.

6 Erdnussbutter, Sojasoße, Sweet-Chili-Soße und 1 – 2 EL warmes Wasser zugeben und nochmal **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** einkochen.

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