

# Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel

dazu Kokosmilch-Reis und Cashewkerne

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3031 kJ/724 kcal • Tag 5 kochen

25



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchelknolle



Zucchini



gelbe Paprika



Jasminreis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet-Chili-Soße



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und  
1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	20 g**	30 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Fenchelknolle	1	1	2
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>NL</b>	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	40 g	40 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	50 g	50 g	75 g
Öl*, Wasser*	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. 710 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3031 kJ/724 kcal
Fett	3,91 g	27,61 g
– davon ges. Fettsäuren	2,27 g	16,04 g
Kohlenhydrate	14,77 g	104,19 g
– davon Zucker	5,36 g	37,83 g
Eiweiß	2,52 g	17,78 g
Salz	0,626 g	4,417 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:** **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China



## Kokosreis zubereiten

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 120 ml [200 ml | 240 ml] heißes **Wasser\*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen\***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



## Gemüse vorbereiten

**Rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

**Fenchel** halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Soße anrühren

**Ingwer** schälen und fein reiben.

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

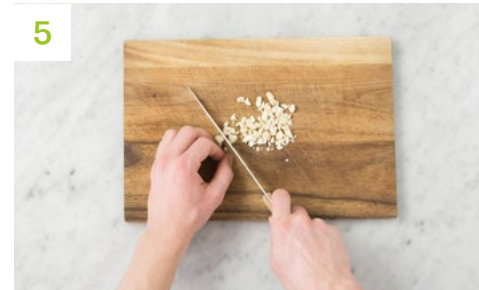
**Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und geriebenen **Ingwer** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelspalten**, **Paprikastücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchinistücke** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Personen] anbraten.

Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken.

Die Hälfte des gehackten **Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Pfanne geben.

**Cashewkerne** grob hacken.



## Anrichten

**Reis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** darauf anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem **Thai-Basilikum** 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>

