



VEGANE GEMÜSESPIESSE

mit Erdnuss-Satay-Soße, dazu fluffiger Kokosreis



HELLO ERDNUSSBUTTER

In Amerika gibt es „Peanut Butter“ in zwei Varianten: „crunchy“ – mit Stückchen – oder „creamy“ – ohne Stückchen.



Champignons



Zucchini



rote Paprika



Jasminreis



Sweet-Chili-Soße



Erdnussbutter



Holzspieße



Knoblauchzehe



Sojasoße



Kokosmilch



Limette



Ingwer



Gewürzmischung „Kokos-Curry“



Erdnüsse

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), **1 Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Gemüsereibe**.



1 KOKOSREIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 150 ml [200 ml | 300 ml] kochendes **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. ziehen lassen.



4 GEMÜSE MARINIEREN

Geschnittenes **Gemüse** in einer großen Schüssel mit **zwei Dritteln** der **Marinade** marinieren. **Gemüse** auf die **Holzspieße** stecken. **Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Limette halbieren.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Ingwer zum **Knoblauch** geben und **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zucker**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft**, **Kokos-Curry-Gewürzmischung** und **zwei Drittel** der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



5 SOSSE KOCHEN

Erdnüsse grob hacken. Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** glatt rühren und in einem kleinen Topf mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 2 cm große Würfel schneiden.



6 ANRICHTEN

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüespieß**e darauf anrichten und mit der **Erdnuss-Satay-Soße** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1 10)	25 ml	25 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße	25 g	25 g	40 ml
Limette BR MX	½ ☉	¾ ☉	1
Gewürzmischung „Kokos-Curry“	2 g	4 g	4 g
Erdnussbutter 9)	50 g	75 g	100 g
Zucchini ES	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika ES NL	1	2	2
Holzspieße	4	6	8
geröstete Erdnüsse 9)	20 g	20 g	40 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Zucker* für Schritt 2	1 TL	1½ TL	2 TL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 600 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	3.061 kJ/732 kcal
Fett	5,32 g	33,00 g
- davon ges. Fettsäuren	2,53 g	15,70 g
Kohlenhydrate	13,59 g	84,38 g
- davon Zucker	3,14 g	19,52 g
Eiweiß	3,59 g	22,31 g
Salz	0,397 g	2,464 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) Glutenhaltiges Getreide **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **CN:** China **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at