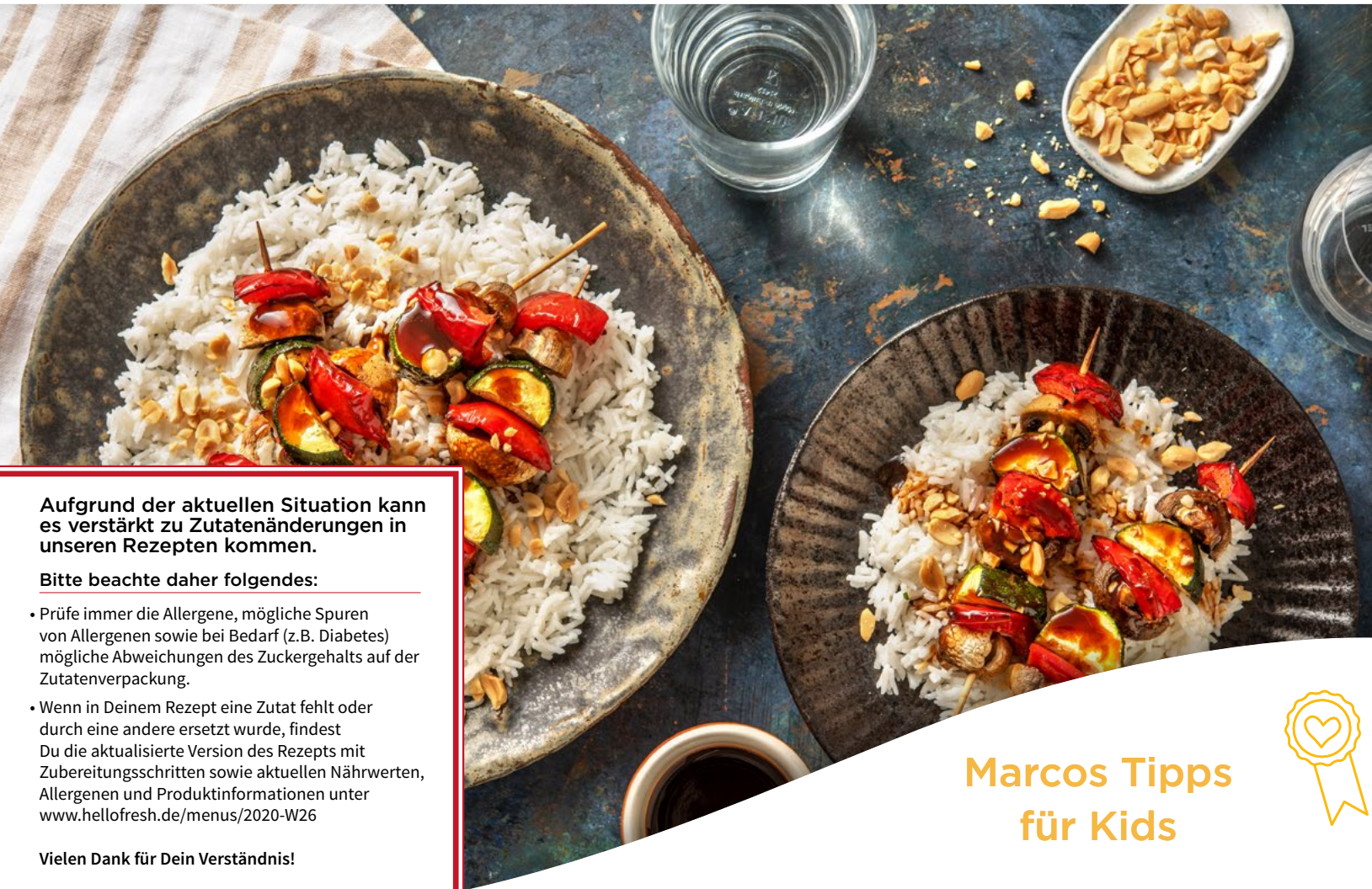


# TERIYAKI-GEMÜSESPIESSE

mit Kokos-Reis und Asia-Soße

FAMILY



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W26](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W26)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Kokosmilch



Holzspieße



Zucchini



Champignons



rote Paprika



Teriyakisoße



Erdnüsse



Ketchup



Limette (gewachst)

## Marcos Tipps für Kids



Wenn Eure Kinder eher wählerische Esser sind, könnt Ihr ganz einfach individuelle Spieße machen und nur die Gemüsesorten aufspießen, die Eure Kinder mögen.



25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

# LOS GEHT'S

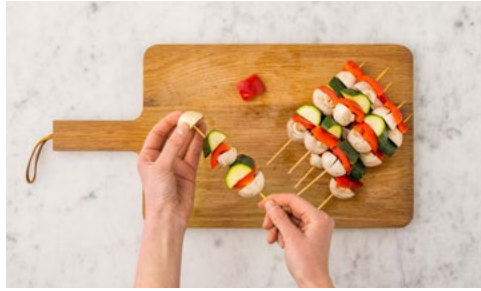
- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab.
- Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech, Backpapier, 1 große Schüssel** mit **Deckel** und **1 kleinen Topf**.



## 1 DAMPFGAREN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1½ TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 SPIESSE VORBEREITEN

**Champignons** halbieren. **Zucchini** längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Geschnittenes **Gemüse** abwechselnd auf die 6 [9 | 12] **Spieße** aufspießen, bis alles aufgespießt ist. **★ TIPP:** Du kannst das Gemüse auch einfach auf einem Backblech verteilen, anstelle es aufzuspießen, das geht schneller und schmeckt genauso gut.



## 3 SPIESSE BACKEN

**Spieße** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Alles im Ofen für 14 – 18 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und außen gebräunt ist.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken und mit dem Rezept fortfahren.



## 4 SOSSE KOCHEN

**Limette** vierteln. In einem kleinen Topf **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Teriyakisoße** und **Ketchup** für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker geworden ist.

Nach der **Reis**-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



## 5 KOKOSREIS VOLLENDEN

**Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warm stellen und mindestens 8 Min. quellen lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Soße** eventuell wieder erwärmen. **Reis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Gemüsespieße** mit der **Teriyakisoße** darauf anrichten, mit gehackten **Erdnüssen** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Limette, gewachst BR   MX	1	1	1
Holzspieße	6	9	12
Zucchini DE	1	1½	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Paprika NL	1	2	2
Teriyakisoße 1) 10)	50 ml	75 ml	100 ml
Erdnüsse 9)	20 g	40 g	40 g
Ketchup 3)	34 ml	51 ml	68 ml
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Salz* für Schritt 1		1½ TL	
Öl* für Schritt 1		5 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	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	473 kJ/113 kcal	2.937 kJ/702 kcal
Fett	5,20 g	32,33 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	15,00 g
Kohlenhydrate	13,53 g	84,12 g
– davon Zucker	3,53 g	21,95 g
Eiweiß	2,58 g	16,04 g
Salz	0,386 g	2,399 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 3) Sellerie 9) Erdnüsse  
 10) Sojabohnen

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

**URSPRUNGSLÄNDER**  
 ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.