



STIR FRY! GEBRATENES GEMÜSE MIT ERDNUSSSOSSE, Limettenreis und Erdnüssen



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-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8.000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Jasminreis



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse



Erdnussbutter



Karotten



Limette (gewachst)



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Paprika



Knoblauchzehe



Ingwer



Champignons



Buschbohnen

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 JASMINREIS KOCHEN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 450 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achtern.



3 SOSSE VORBEREITEN

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen. Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.



5 STIR-FRY-GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Buschbohnen**, **Karotte**, **Paprika**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** ca. 4 Min. scharf anbraten. **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht angedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** dazugeben und auf Tellern anrichten. **Stir-Fry-Gemüse** und **Erdnusssoße** darauf verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	225 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Paprika ES NL IL BE	1	2	2
Karotten NL	2	3	4
Champignons	100 g	150 g	200 g
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 9)	25 g	37,5 g	50 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	450 ml	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 750 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	3.582 kJ/856 kcal
Fett	4,63 g	34,77 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	15,41 g
Kohlenhydrate	15,00 g	112,55 g
– davon Zucker	2,38 g	17,89 g
Eiweiß	2,73 g	20,47 g
Salz	0,474 g	3,559 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande CN: China BR: Brasilien MX: Mexiko EG: Ägypten IL: Israel BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 6

