

Miso-glasierte Kräuterseitlinge

dazu Chili-Süßkartoffelstampf und Pak Choi

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen



Baby-Kräuterseitlinge



Baby Pak Choi



Süßkartoffel



braune Champignons



Sweet-Chili-Soße



Zwiebel



vegane weiße Misopaste



Knoblauchzehe



Sojasoße



Erdnüsse



milde Chiliflocken



Gemüsebrühe

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pflanzliche Margarine*, Essig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf, 2 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Baby Pak Choi DE	2	3	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE	1	1	2
vegane weiße Misopaste 11 15	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Erdnüsse 1	20 g	20 g	40 g
milde Chiliflocken	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g

**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. 520 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	2487 kJ/594 kcal
Fett	5,10 g	26,67 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	3,58 g
Kohlenhydrate	13,78 g	72,12 g
– davon Zucker	4,79 g	25,05 g
Eiweiß	2,69 g	14,06 g
Salz	0,765 g	4,002 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** Erdnüsse **10** Sellerie **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

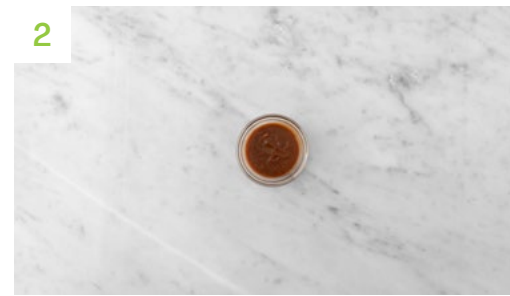
Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Baby-Kräuterseitlinge halbieren.

Champignons halbieren oder vierteln.



Für die Soße

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Süßkartoffelwürfel darin 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Knoblauch**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Misopaste**, **Sweet-Chili-Soße**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker***, und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** vermengen.



Für die Pilze

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel, **Baby-Kräuterseitlinge** und **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Ggfs. warm halten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren



Pak Choi glasieren

Pak Choi längs halbieren und einen schmalen Teil des Strunks entfernen, sodass der **Pak Choi** noch zusammenhält.

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pak Choi darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ggfs. warm halten.



Für den Stampf

In dem großen Topf aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Chiliflocken (Achtung: scharf!) darin 1 Min. anschwitzen.

Süßkartoffeln, **Gemüsebrühe** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffelstampf auf tiefe Teller verteilen und die **Miso-Pilze** darüber anrichten.

Glasierten **Pak Choi** daneben geben und mit **Erdnüssen** toppen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

