

Lutz luftige Kokos-Reis-Wolke mit veganem Gemüse

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 746 kcal • Tag 5 kochen



Disney PIXAR
ELEMENTAL
Exklusiv im Kino
ab dem 22. Juni

©2023 Disney/Pixar



Jasminreis



Fenchelknolle



Zucchini



Paprika multicolor



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet-Chili-Soße



Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Fenchelknolle DE ES IT	1	1	2
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	20 g**	30 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11 15	50 ml	50 ml	75 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet-Chili-Soße 14	50 g	50 g	75 g
Erdnüsse 1	20 g	40 g	40 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. 710 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3119 kJ/746 kcal
Fett	4,17 g	29,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	16,98 g
Kohlenhydrate	14,17 g	99,96 g
– davon Zucker	5,48 g	38,64 g
Eiweiß	2,74 g	19,30 g
Salz	0,694 g	4,897 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 **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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand



1 Kokosreis zubereiten

Erhitze 120 ml [200 ml | 240 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 120 ml [200 ml | 240 ml] heißes **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und **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.



2 Gemüse vorbereiten

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln.

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

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



3 Soße anrühren

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

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



4 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Zwiebel**, **Paprika**, **Fenchel** und **Zucchini** 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.



5 Währenddessen

Erdnüsse grob hacken.

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



6 Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Gemüsepfanne darauf anrichten, mit **Erdnüssen** 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>

