

Champignon-Zucchini-Gemüse mit Satay-Soße dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 888 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Kokosmilch



Erdnussbutter



Ingwer



geröstete Erdnüsse



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	75 g	100 g	150 g
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 700 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	3717 kJ/888 kcal
Fett	6,07 g	43,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,71 g	19,33 g
Kohlenhydrate	12,73 g	90,75 g
– davon Zucker	3,74 g	26,67 g
Eiweiß	3,99 g	28,46 g
Salz	0,680 g	4,847 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



1 Kokosreis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 150 ml [225 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 backen

Geschnittenes **Gemüse** in einer Auflaufform mit der Hälfte der **Marinade** mischen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis es weich ist.



2 Marinade zubereiten

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. Dann **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten** und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



5 Soße kochen

Erdnüsse grob hacken.

Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** in einem kleinen Topf glatt rühren und mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen. Eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

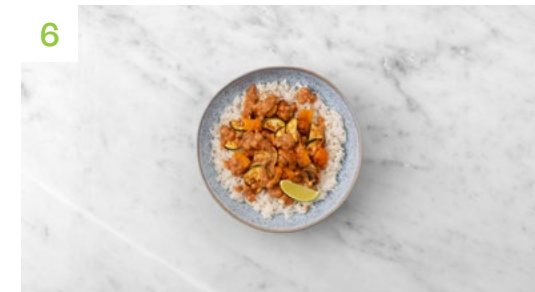


3 Gemüse schneiden

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.



6 Anrichten

Kokosreis auf Teller verteilen, **Ofengemüse** darauf anrichten und mit der **Soße** und restlichen **Limettenspalten** 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>

