

# Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Brokkoli

dazu Limetten-Chili-Reis

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 818 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Brokkoli



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf,  
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, ungewachst <b>VN   CO</b> <b>  BR   MX   ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	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. 760 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3424 kJ/818 kcal
Fett	5,5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,8 g
Kohlenhydrate	10,6 g	80,7 g
– davon Zucker	2,3 g	17,3 g
Eiweiß	3,5 g	26,8 g
Salz	0,55 g	4,19 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien  
**BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Chili (Achtung: scharf!)** der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.

**Limette** heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben und **Limette** vierteln.



## Gemüse schneiden

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. Weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



## Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, Hälfte der **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Die **Soße** ca. 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Mit 1 Prise **Zucker\*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Ggf. warm halten.

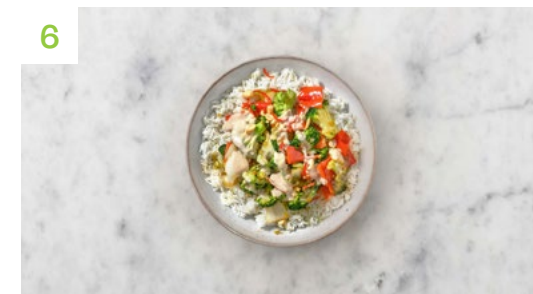
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und die Hälfte des **Chilis** ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.



## Gemüse anbraten

**Brokkoli** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen. Danach mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdunstet ist.

**Spitzpaprika** und weißen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und die restliche **Sojasoße** dazugeben. Alles offen weitere 4 – 5 Min. anschwitzen. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft** und nach Geschmack gehackten **Chili** unterheben.

**Erdnüsse** grob hacken.

**Limettenreis** neben dem **Gemüse** anrichten und mit **Erdnusssoße**, **Erdnüssen** und – wenn noch übrig – restlichem **Chili** garnieren. Restliche **Soße** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

