

Stir Fry! Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße dazu Limettenreis

Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 778 kcal • Tag 3 kochen

3



Natürlicher Geschmack

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

- Jasminreis
- gelbe Paprika
- Karotte
- Champignons
- Buschbohnen
- Kokosmilch
- Sojasoße
- Erdnüsse
- Erdnussbutter
- Limette, ungewachst
- Frühlingszwiebel
- rote Chilischote
- gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüseribe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Kokosmilch	200 ml	250 ml	400 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Erdnussbutter 1)	25 g	37 g**	50 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 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. 770 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	3254 kJ/778 kcal
Fett	5,06 g	39,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	17,12 g
Kohlenhydrate	10,80 g	83,56 g
– davon Zucker	2,35 g	18,19 g
Eiweiß	2,89 g	22,33 g
Salz	0,356 g	2,750 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande DK: Dänemark CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru ES: Spanien EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien



Für die Soße

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gehackten Knoblauch** und **Ingwer, Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasoße** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.



Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

Karotte schälen, längs halbieren, schräg in feine Halbmonde schneiden und zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



Gemüse schneiden

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

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.



Gemüse braten

Frühestens 5 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe, Champignonstücke** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



Kochen & weiterbraten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten.

Bohnen und **Karotten** in die Pfanne zugeben, kurz gemeinsam braten, dann das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Soße** aufkochen lassen, Hitze reduzieren und die **Soße** mit **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken. So lange köcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat, evtl. noch etwas **Wasser*** zugeben.



Anrichten

Limettenabrieb zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben, dabei den **Reis** auflockern und dann auf Teller verteilen. **Stir-Fry-Gemüse** mit **Erdnussoße** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen, Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

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>

