

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Broccoli dazu Limetten-Peperoncini-Reis

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 820 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Sweet Chili Sauce



Baby Pak Choi



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Broccoli



Erdnussbutter



Kokosmilch



rote Spitzpeperoni



Sojasauce



Limette



geröstete Erdnüsse



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Erdnussbutter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
geröstete Erdnüsse 1	1 x 20 g	1 x 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. 750 g)
Brennwert	460 kJ/ 110 kcal	3432 kJ/ 820 kcal
Fett	5.65 g	42.14 g
– davon ges. Fettsäuren	2.53 g	18.87 g
Kohlenhydrate	10.69 g	79.71 g
– davon Zucker	2.34 g	17.47 g
Eiweiss	3.44 g	25.67 g
Salz	0.627 g	4.673 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!)



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

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

Limette heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] der Schale abraffeln und **Limette** vierteln.



Gemüse schneiden

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

Spitzpeperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Spitzpeperoni** in 2 cm breite 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.



Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet Chili Sauce**, die Hälfte der **Sojasauce** und den **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** miteinander verrühren.

Die **Sauce** ca. 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln lassen, bis sie eingedickt ist.

Mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackten Knoblauch** und die Hälfte der **Peperoncini** für ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.



Gemüse anbraten

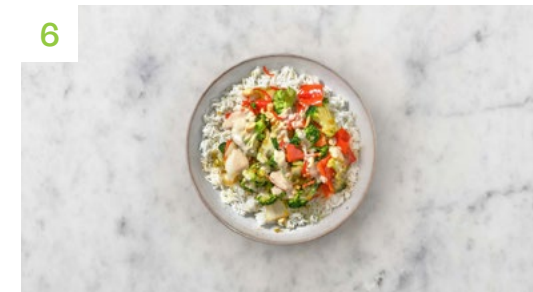
Broccoli hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.

Danach mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser*** verdunstet ist.

Spitzpeperoni und weissen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und die restliche **Sojasauce** dazugeben.

Das Ganze 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 gehackte **Peperoncini** unterheben.

Erdnüsse grob hacken.

Limettenreis neben dem **Gemüse** anrichten und mit **Erdnussauce**, **Erdnüssen** und – wenn noch übrig – restlicher **Peperoncini** garnieren.

Restliche **Sauce** dazu reichen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann.

Peanut and coconut bowl with pak choi and broccoli served with lime-and-peperoncini rice

Vegan | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 820 kcal • Cook on day 5

25



Basmati rice



Sweet chilli sauce



Baby pak choi



Garlic clove



Red peperoncini



Broccoli



Peanut butter



Coconut milk



Red pointed pepper



Soy sauce



Lime



Roasted peanuts

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Roasted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 750 g)
Calories	460 kJ/ 110 kcal	3432 kJ/ 820 kcal
Fat	5.65 g	42.14 g
- of which saturated fats	2.53 g	18.87 g
Carbohydrate	10.69 g	79.71 g
- of which sugar	2.34 g	17.47 g
Protein	3.44 g	25.67 g
Salt	0.627 g	4.673 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



2 Preparation

Finely chop the garlic.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthwise, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin rings.

Wash the lime with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest and quarter the lime.



3 Chop the vegetables

Divide the broccoli into bite-sized florets and slice the stems.

Halve the pointed pepper, remove the stalk and core, and cut the pointed pepper into 2 cm wide strips.

Trim about 1 cm from the pak choi stalk.

Cut the white and green parts of the pak choi separately into 2-3 cm pieces.



4 Prepare the sauce

In a small saucepan, combine the coconut milk, peanut butter, sweet chilli sauce, half of the soy sauce and the juice of 1 [2] lime wedges.

Simmer the sauce for 2-3 min., stirring, until it thickens.

Season with 1 pinch of sugar* and more lime juice to taste. Keep warm if necessary. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the chopped garlic and half of the peperoncini for 1-2 min.



5 Sauté the vegetables

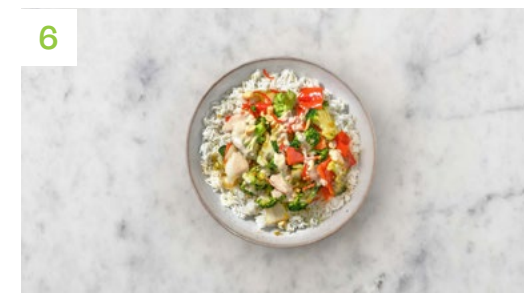
Add the broccoli and sauté for another 1-2 min.

Then deglaze with 150 ml [300 ml] water*, cover, and simmer for 3-4 min. until the broccoli is cooked and the water* has evaporated.

Add the pointed pepper, the white pak choi and the remaining soy sauce.

Sauté with the lid off for another 4-5 min.

Just before serving, add the green pak choi.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest, some lime juice and chopped peperoncini to taste.

Coarsely chop the peanuts.

Serve the lime rice alongside the vegetables and garnish with the peanut sauce, peanuts and any remaining peperoncini.

Serve with the remaining sauce.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.

Bowl noix de coco et cacahuètes avec du pak choï et du brocoli et du riz au citron vert et au piment

Végétalien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 820 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Riz basmati



Sauce au piment doux



Pak choï



Gousse d'ail



Piment rouge



Brocoli



Beurre de cacahuète



Lait de coco



Poivron rouge long



Sauce soja



Citron vert



Cacahuètes grillées

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 750 g)
Valeur calorique	460 kJ/ 110 kcal	3 432 kJ/ 820 kcal
Lipides	5,65 g	42,14 g
- dont acides gras saturés	2,53 g	18,87 g
Glucides	10,69 g	79,71 g
- dont sucre	2,34 g	17,47 g
Protéines	3,44 g	25,67 g
Sel	0,627 g	4,673 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1**) cacahuètes **11**) soja **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco, le beurre de cacahuètes, la sauce au piment doux, la moitié de la sauce soja et le jus d'1 [2] citron(s) vert(s).

Laisser mijoter la sauce 2 à 3 min en la mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Assaisonner avec 1 pincée de sucre* et plus de jus de citron vert selon les goûts. Garder au chaud si nécessaire. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir l'ail haché et la moitié du piment pendant environ 1 à 2 min.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants.



Préparation

Hacher finement l'ail.

Couper les piments (attention, ça pique !) en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en fines rondelles.

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron vert en quatre.



Faire revenir les légumes

Ajouter le brocoli et faire revenir encore 1 à 2 min.

Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert 3 à 4 min jusqu'à ce que le brocoli soit cuit et l'eau* évaporée.

Ajouter le poivron long et la partie blanche du pak choï, puis la sauce soja.

Continuer à faire revenir à découvert 4 à 5 min supplémentaires.

Juste avant de servir, ajouter la partie verte du pak choi.



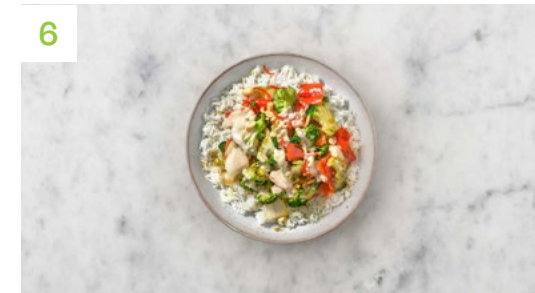
Couper les légumes

Séparer le brocoli en petits bouquets, couper les tiges en tranches.

Couper en deux le poivron long, retirer la partie dure et les graines puis couper en morceaux de 2 cm de large.

Couper environ 1 cm de la tige de pak choï.

Couper séparément les parties blanches et vertes du pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.



Dresser

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette, ajouter le zeste de citron vert, le reste du jus de citron vert et du piment haché selon les goûts.

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Disposer le riz au citron vert à côté des légumes et garnir de sauce aux cacahuètes, de cacahuètes et, s'il en reste, de piment.

Servir avec le reste de la sauce.

Bon appétit !