

# Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel

dazu Kokos-Reis und geröstete Erdnüsse

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 767 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Fenchelknolle



Zucchini



rote Spitzpeperoni



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Ingwerpaste



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Fenchelknolle	1 x 300 g	2 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce <b>14</b>	1 x 50 g	1 x 25 g 1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 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. 690 g)
Brennwert	464 kJ/ 111 kcal	3209 kJ/ 767 kcal
Fett	5 g	34.3 g
– davon ges. Fettsäuren	3.1 g	21.4 g
Kohlenhydrate	13.9 g	96.1 g
– davon Zucker	4.4 g	30.6 g
Eiweiss	2.7 g	18.7 g
Salz	0.66 g	4.58 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!)



## 1 Kokosreis zubereiten

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

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [300 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 Sauce anrühren

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Sojasauce**, **Sweet Chili Sauce**, 1 EL [2 EL] **Zucker\***, die Hälfte [gesamte] **Ingwerpaste** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.



## 3 Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** in dünne Streifen schneiden.

**Peperoni** in feine Ringe schneiden.

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

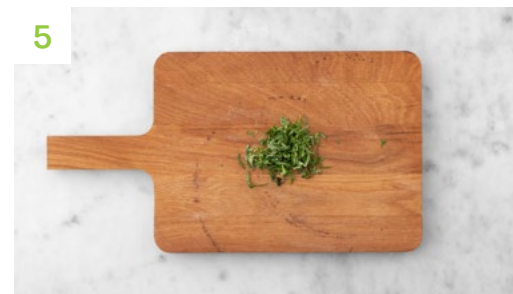
**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 4 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Gemüse** darin. 7 – 8 Min. Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

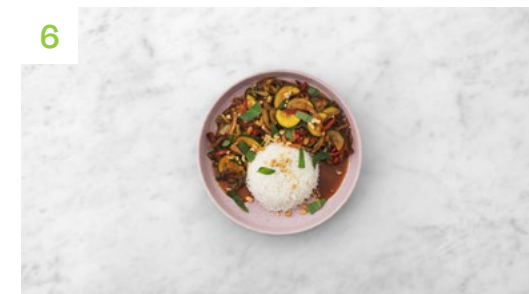
**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Bratpfannen.



## 5 Währenddessen

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

**Erdnüsse** in der Packung **zerbröseln**.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** darauf anrichten, mit **Erdnüssen** und restlichem **Thai-Basilikum** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>

