

Stir Fry Bratpfannengemüse mit Erdnuss-Peperoncini-Sauce auf fluffigem Reis

Vegan 30 – 40 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen



Peperoni multicolor



Rüebli



braune Champignons



Buschbohnen



Kokosmilch



Sojasauce



Erdnussbutter



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Basmatireis



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Erdnüsse, gesalzen 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. 770 g)
Brennwert	432 kJ/ 103 kcal	3316 kJ/ 792 kcal
Fett	5.2 g	40.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.4 g	18.3 g
Kohlenhydrate	10.9 g	83.5 g
- davon Zucker	2.5 g	18.9 g
Eiweiss	2.9 g	22.5 g
Salz	0.32 g	2.46 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!)



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **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.



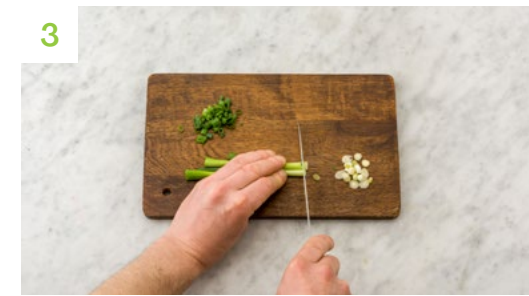
2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Champignons je nach Grösse vierteln oder achteln.



3 Kleinigkeiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Sauce zubereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.



5 Stir-Fry-Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Buschbohnen**, **Rüebli**, **Peperoni**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** darin ca. 4 Min. scharf anbraten.

Bratpfanneninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Sauce** leicht angedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Stir-Fry-Gemüse mit **Erdnussauce** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

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



Stir-fried vegetables with peanut-and-peperoncini sauce on fluffy rice

Vegan 30–40 minutes • 792 kcal • Cook on day 3



Mixed peppers



Carrots



Brown mushrooms



French beans



Coconut milk



Soy sauce



Peanut butter



Vegan lime



Spring onion



Red peperoncini



Chopped garlic and ginger in oil



Basmati rice



Salted peanuts



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Soy sauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Vegan lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Salted 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. 770 g)
Calories	432 kJ/103 kcal	3316 kJ/792 kcal
Fat	5.2 g	40.2 g
– of which saturated fats	2.4 g	18.3 g
Carbohydrate	10.9 g	83.5 g
– of which sugar	2.5 g	18.9 g
Protein	2.9 g	22.5 g
Salt	0.32 g	2.46 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 **15**) Wheat

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



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] 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 min. Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



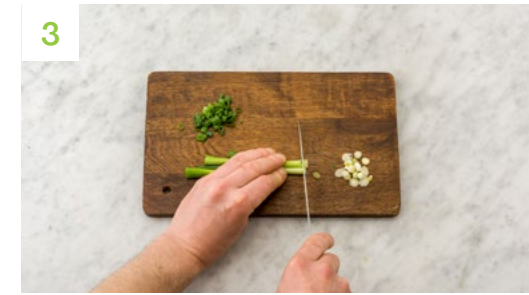
Get prepped

Trim the beans and halve them crossways.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Peel the carrots, halve them lengthways, then cut diagonally into thin half-moons.

Cut the mushrooms into quarters or eighths depending on their size.



Small jobs

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut it into strips (warning: spicy!).



Make the sauce

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 4 wedges.

Put 50 ml [100 ml] water*, the coconut milk, soy sauce, peanut butter, chopped garlic and ginger, and peperoncini to taste (warning: spicy!) into a tall mixing bowl and mix together well. Season the sauce with salt* and pepper* and the juice of 1–2 lime wedges to taste.



Stir-fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat. Sauté the beans, carrots, peppers, white spring onion rings and mushrooms for about 4 min. on a high heat.

Deglaze the pan with the prepared sauce and cook for about 8 min. until the vegetables are cooked and the sauce is slightly thickened. Then season with salt* and pepper*.



Serve

Fluff the rice with a fork, stir in the lime zest and apportion onto plates.

Top with the stir-fried vegetables and peanut sauce, garnish with green spring onion rings, peanuts and lime wedges and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Sauté de légumes avec sauce piment-cacahuète sur lit de riz moelleux

Végétalien 30 – 40 minutes • 792 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Poivrons multicolores



Carottes



Champignons bruns



Haricots verts



Lait de coco



Sauce soja



Beurre de cacahuètes



Citron vert, végétalien



Oignon de printemps



Piment rouge



Ail et gingembre hachés à l'huile



Riz basmati



Cacahuètes, salées



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basique de votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 grande poêle, 1 économe et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert, végétalien	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Cacahuètes salées 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. 770 g)
Valeur calorique	432 kJ/ 103 kcal	3316 kJ/ 792 kcal
Lipides	5,2 g	40,2 g
- dont acides gras saturés	2,4 g	18,3 g
Glucides	10,9 g	83,5 g
- dont sucre	2,5 g	18,9 g
Protéines	2,9 g	22,5 g
Sel	0,32 g	2,46 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 **15)** blé

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



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la 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.



4 Préparer la sauce

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 4. Dans un bol mélangeur haut, bien mélanger 50 ml [100 ml] d'eau*, le lait de coco, la sauce soja, le beurre de cacahuètes, l'ail haché, le gingembre et la quantité souhaitée de piment (attention : piquant !). Assaisonner la sauce avec du sel* et du poivre* et, selon les goûts, avec le jus de 1 à 2 quartiers de citron vert.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



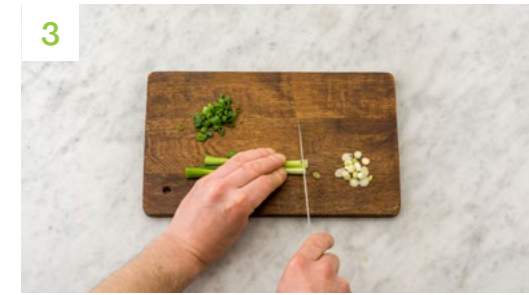
2 Petite préparation

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux. Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm. Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en diagonale en fines demi-lunes. Couper les champignons en quatre ou en huit selon la taille.



5 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif. Y faire sauter à feu vif les haricots verts, les carottes, les poivrons, la partie blanche des oignons de printemps et les champignons, pendant env. 4 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et faire revenir le tout pendant env. 8 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la sauce épaississe légèrement. Ensuite, saler* et poivrer*.



3 Détails

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches. Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, piquant !).



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, incorporer le zeste de citron vert et dresser sur des assiettes. Répartir les légumes sautés avec la sauce aux cacahuètes sur le dessus, garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps, de cacahuètes et de quartiers de citron vert et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

