

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi Spitzpeperoni und Broccoli

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 818 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Sweet Chili Sauce



Baby Pak Choi



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Broccoli



Erdnussbutter



Kokosmilch



rote Spitzpeperoni



Sojasauce



Limette, vegan



Erdnüsse, gesalzen



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

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, vegan	1 x 75 g	2 x 75 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. 760 g)
Brennwert	448 kJ/ 107 kcal	3423 kJ/ 818 kcal
Fett	5.5 g	41.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	18.8 g
Kohlenhydrate	10.6 g	81.3 g
– davon Zucker	2.3 g	17.4 g
Eiweiss	3.5 g	26.5 g
Salz	0.55 g	4.23 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 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 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.



2 Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

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

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



3 Gemüse schneiden

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

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

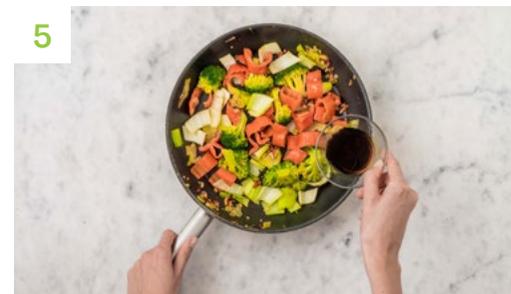
Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. Weissen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.



4 Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet Chili Sauce**, Hälfte der **Sojasauce** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** 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. Ggf. warm halten.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und die Hälfte der **Peperoncini** ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.



5 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. Alles offen weitere 4 – 5 Min. anschwitzen. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



6 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.

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.

En Guete!