

Stir Fry Bratpfannengemüse mit Erdnuss-Peperoncini-Sauce auf Jasminreis

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Peperoni multicolor



Rüebli



Champignons



Buschbohnen



Kokosmilch



Sojasauce



Erdnüsse, gesalzen



Erdnussbutter



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1	1 x 20 g	1 x 40 g
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

**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. 800 g)
Brennwert	442 kJ/ 106 kcal	3550 kJ/ 848 kcal
Fett	5.7 g	45.4 g
- davon ges. Fettsäuren	2.8 g	22.7 g
Kohlenhydrate	10.8 g	86.4 g
- davon Zucker	2.4 g	19.4 g
Eiweiss	2.8 g	22.5 g
Salz	0.31 g	2.49 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 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 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.

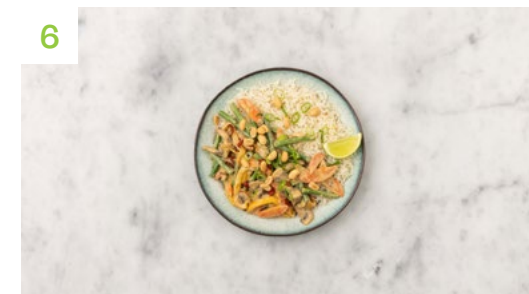
In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1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

Bratpfanneninhalte 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!

