

Koreanischer scharfer Gochujang-Kohl mit Pak Choi auf Sesam-Reis

Viel Gemüse Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 687 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Spitzkohl, geschnitten



Baby Pak Choi



Rüebli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gochujang



vegane weisse Misopaste



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Spitzkohl, geschnitten	1 x 200 g	1 x 400 g
Baby Pak Choi	3 x 75 g	6 x 75 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gochujang 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 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. 570 g)
Brennwert	504 kJ/ 120 kcal	2873 kJ/ 687 kcal
Fett	5.3 g	30.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.8 g
Kohlenhydrate	15 g	85.7 g
– davon Zucker	3.7 g	21 g
Eiweiss	2.9 g	16.3 g
Salz	0.41 g	2.36 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 **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kimchi vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer grossen Schüssel vorgeschnittenen **Spitzkohl** mit reichlich heissem **Wasser*** übergossen und 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgiessen und zurück in die Schüssel geben.

Rüebli nach Belieben schälen und in die Schüssel reiben.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Weissen Teil in die Schüssel geben.

Knoblauch zu dem **Gemüse** pressen.



2 Kimchi einlegen

Gemüse in der grossen Schüssel mit **Gochujang (Achtung: scharf!)**, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tip: Für das beste Ergebnis kannst Du den Kohl mit dem Dressing kurz mit den Händen durchkneten.



3 Reis kochen

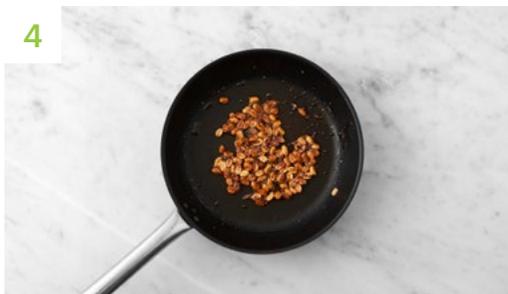
In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen.

Sesam darin 1 – 2 Min. anbraten, bis er bräunt.

Sesam mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

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

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Topping vorbereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl*** erhitzen.

Erdnüsse, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** darin 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseite stellen.



5 Pak Choi glasieren

Pak Choi längs halbieren und einen schmalen Teil des Strunks entfernen, sodass der **Pak Choi** noch zusammenhält.

In der grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Mit **Misopaste**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** ablöschen und 2 – 3 Min. karamellisieren lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.



6 Anrichten

Sesam-Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Kimchi** darauf geben, **Pak Choi** auf dem **Kimchi** anrichten und mit **Erdnuss-Chili-Topping** garnieren.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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

