

# 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 <b>11)</b> <b>15)</b>               | 1 x 25 g    | 1 x 50 g  |
| vegane weisse Misopaste <b>11)</b> <b>15)</b> | 1 x 25 g    | 1 x 50 g  |
| Sesamsamen <b>3)</b>                          | 1 x 10 g    | 1 x 20 g  |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>                  | 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/<br>120 kcal | 2873 kJ/<br>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

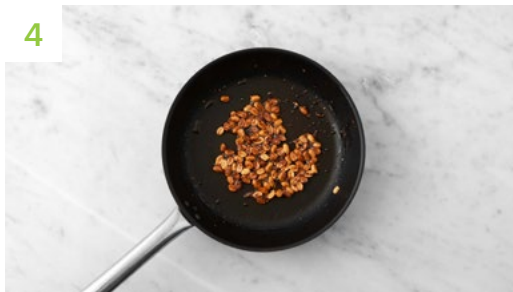
In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen.

**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 Schärfeegrad 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!

