

Stir Fry: Bratpfannengemüse mit Erdnuss-Peperoncini-Sauce dazu Limettenreis

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen

25



Basmatireis



Buschbohnen



Rüebli



Limette, vegan



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasauce



Champignons



Frühlingszwiebel



milder Chili-Mix



- 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 mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Champignons	1 x 300 g	1 x 150 g 1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g	2 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. 770 g)
Brennwert	425 kJ/ 102 kcal	3284 kJ/ 785 kcal
Fett	5.2 g	40.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.4 g	18.3 g
Kohlenhydrate	10.3 g	79.7 g
- davon Zucker	1.8 g	14.3 g
Eiweiss	3.1 g	23.6 g
Salz	0.32 g	2.45 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.

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

Champignons je nach Grösse vierteln oder achteln.



3 Frühlingszwiebel schneiden

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



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!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger 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!

