

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi Peperoni und Broccoli

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 830 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Broccoli



Peperoni multicolor



Baby Pak Choi



rote Peperoncini



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, 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
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Erdnussbutter 1	1 x 50 g	2 x 50 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. 800 g)
Brennwert	432 kJ/ 103 kcal	3474 kJ/ 830 kcal
Fett	5.2 g	41.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	18.9 g
Kohlenhydrate	11 g	88.2 g
– davon Zucker	2.5 g	19.9 g
Eiweiss	3.3 g	26.7 g
Salz	0.53 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!)



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.



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.

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.



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.



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.

Peperoni 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.



Gemüse schneiden

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

Peperoni 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.



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.

En Guete!