

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

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 793 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Peperoni multicolor



Rüebli



braune Champignons



Buschbohnen



Kokosmilch



Sojasauce



Erdnüsse



Erdnussbutter



Limette



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel und 1 hohes Rührgefäss

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
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnüsse 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Erdnussbutter 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 770 g)
Brennwert	429 kJ/ 103 kcal	3318 kJ/ 793 kcal
Fett	5.22 g	40.39 g
- davon ges. Fettsäuren	2.36 g	18.27 g
Kohlenhydrate	10.62 g	82.14 g
- davon Zucker	2.47 g	19.11 g
Eiweiss	2.91 g	22.50 g
Salz	0.381 g	2.946 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 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



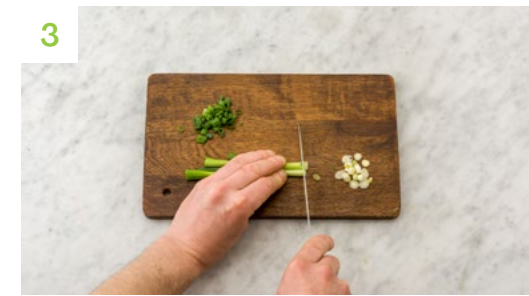
2 Kleine Vorbereitung

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.

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.



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!

Du liebst HelloFresh?

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



Stir-fried vegetables with peanut and peperoncini sauce served with lime rice

Vegan | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 793 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Multicolored peppers



Carrot



Brown mushrooms



French beans



Coconut milk



Soy sauce



Peanuts



Peanut butter



Lime



Spring onion



Red peperoncini



Chopped garlic and ginger in oil



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve, 1 vegetable grater and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Multicolored peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Soy sauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	429 kJ/ 103 kcal	3318 kJ/ 793 kcal
Fat	5.22 g	40.39 g
- of which saturated fats	2.36 g	18.27 g
Carbohydrate	10.62 g	82.14 g
- of which sugar	2.47 g	19.11 g
Protein	2.91 g	22.50 g
Salt	0.381 g	2.946 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



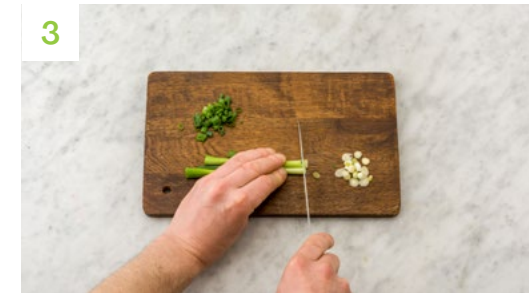
Get prepped

Trim the French beans and halve them crossways.

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into 1 cm strips.

Peel the carrots, halve them lengthways, then cut diagonally into thin half-moons.

Cut the mushrooms into quarters or eighths depending on their size.



Small jobs

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut it into strips (warning: spicy!).



Prepare the sauce

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into 4 wedges.

Put 50 ml [100 ml] water*, coconut milk, soy sauce, peanut butter, chopped garlic and ginger, and peperoncini according to taste (warning: spicy!) into a tall mixing bowl and mix together well.

Season the sauce with salt* and pepper* and the juice of 1-2 lime wedges to taste.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.



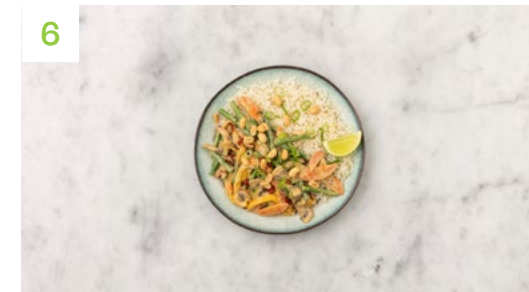
Stir-fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat.

Sauté the French beans, carrots, peppers, white spring onion rings and mushrooms about 4 min. on a high heat.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and cook for about 8 min. until the vegetables are cooked and the sauce is slightly thickened.

Then season with salt* and pepper*.



Serve

Fluff the rice with a fork, stir in the lime zest and apportion onto plates.

Top with the stir-fry vegetables and peanut sauce, garnish with green spring onion rings, peanuts and lime wedges and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Stir Fry ! Poêlée de légumes avec sauce aux cacahuètes et au piment accompagnée de riz au citron vert

Végétalien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 793 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz thaï



Poivrons multicolores



Carottes



Champignons bruns



Haricots verts



Lait de coco



Sauce soja



Cacahuètes



Beurre de cacahuètes



Citron vert



Oignons de printemps



Piment rouge



Ail & gingembre hachés à l'huile



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce soja 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Cacahuètes 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 770 g)
Valeur calorique	429 kJ/ 103 kcal	3.318 kJ/ 793 kcal
Lipides	5,22 g	40,39 g
- dont acides gras saturés	2,36 g	18,27 g
Glucides	10,62 g	82,14 g
- dont sucre	2,47 g	19,11 g
Protéines	2,91 g	22,50 g
Sel	0,381 g	2,946 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) cacahuètes **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Faire bouillir 300 ml [600 ml] d'eau* à la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Préparer la sauce

Laver le citron vert à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en 4.

Dans un bol mélangeur haut, bien mélanger 50 ml [100 ml] d'eau*, le lait de coco, la sauce soja, le beurre de cacahuètes, le gingembre et l'ail hachés et le piment selon les goûts (attention : piquant !).

Saler* et poivrer* la sauce et, selon les goûts, parfaire avec le jus d'1 ou de 2 quartiers de citron vert.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Petite préparation

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Éplucher les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.

Couper en quatre ou en huit les champignons selon leur taille.



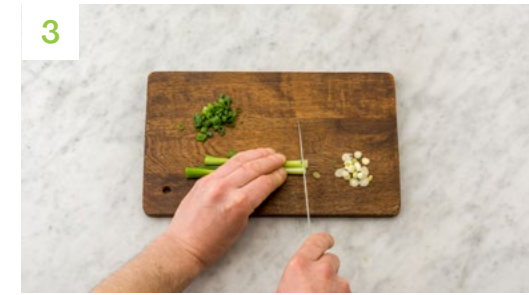
Faire revenir la poêlée de légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir à feu vif les haricots nains, les carottes, les poivrons, les rondelles blanches d'oignon de printemps et les champignons env. 4 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce préparée et cuire le tout env. 8 min. jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la sauce commence à épaissir.

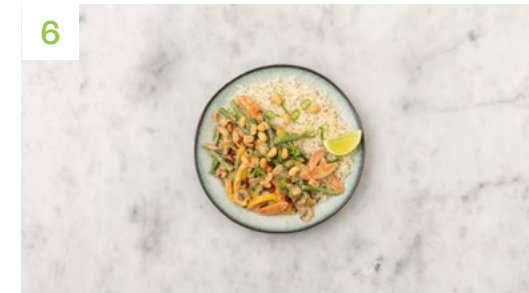
Ensuite, saler* et poivrer*.



Quelques précisions

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, ça pique !).



Dresser

Aérer le riz à la fourchette, ajouter le zeste de citron vert, puis disposer dans les assiettes.

Recouvrir des légumes sautés à la sauce aux cacahuètes et garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps, de cacahuètes et de quartiers de citron vert. Déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

