



Knackiges Gemüse

auf cremiger Kokos-Cashewkern-Soße und Basmatireis



HELLO KOKOSREIS

Eine ganz neue Art, Deinen Reis zuzubereiten – schmeckt übrigens auch als Dessert!



Basmatireis



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Paprika



Kokosmilch



Cashewkerne



Koriander



Sojasoße



20 min.



30 min.



Stufe 2



Thermomix kocht



Veggie



leichter Genuss

Lust auf eine große Portion Vitamine? Dann ist dieses knackige Gemüse heute genau das Richtige für Dich! Paprika, Fenchel und Zucchini sorgen für den vitaminreichen Frischekick! Dazu gibt es eine cremige Soße aus Cashewkernen und Kokosmilch. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**. Entdecke das **knackige Gemüse auf cremiger Kokos-Cashewkern-Soße**.



1 KRÄUTER VORBEREITEN

Koriander abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen. **Ingwer** schälen und in Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Fenchel halbieren und in halbe Ringe schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dicke Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Gemüse** locker im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben, und Varoma schließen.



3 BASMATIREIS GAREN

Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **Basmatireis** einwiegen. **Reis** unter fließendem Wasser gut abspülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **1200 g Wasser** in den Mixtopf einwiegen. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma zur Seite stellen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Mixtopf leeren und trocknen.



4 SOSSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen und halbieren. **Ingwer** (**Achtung: scharf!**), **Knoblauch**, **Cashewkerne** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **20 g Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1,5** dünsten.



5 SOSSE KOCHEN

Kokosmilch, **Sojasoße**, **10 g Honig** zugeben, **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen und dann **1 Min./Stufe 5 - 10** schrittweise ansteigend pürieren, eventuell mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Soße auf Teller verteilen, **Reis** und **Gemüse** darauf anrichten, mit **Koriander** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

| | |
|---------------------------|--------|
| Ingwer BR | 20 g |
| rote Zwiebel NZ | 1 |
| Knoblauchzehe ES | ½ ☉ |
| Fenchel IT | ½ ☉ |
| Zucchini ES | 1 |
| gelbe Paprika NL | 1 |
| Basmatireis 15) | 150 g |
| Kokosmilch | 150 ml |
| Cashewkerne 8) 15) | 10 g |
| Koriander | 5 g ☉ |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml |

Honig*, Salz*, Öl*

* Gut im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 464 kJ/111 kcal | 2363 kJ/565 kcal |
| Fett | 5 g | 23 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 14 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 68 g |
| - davon Zucker | 2 g | 10 g |
| Eiweiß | 4 g | 14 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 5 g |
| Salz | 0 g | 2 g |

ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, **ES:** Spanien, **IT:** Italien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at