

# Gemüsespieße mit Satay-Soße

dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 775 kcal • Tag 3 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



rote Paprika



Champignons



Kokosmilch



Erdnussbutter



Ingwer



geröstete Erdnüsse



Sweet-Chili-Soße



Holzspieße



Knoblauchzehe



Sojasoße



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Ingwer <b>PE   CN   BR   TH</b>	20 g**	30 g	30 g
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Holzspieße	4	6	8
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewachst <b>CO  </b> <b>MX   BR   VN   PE   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	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. 660 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3243 kJ/775 kcal
Fett	5,57 g	36,80 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	18,36 g
Kohlenhydrate	12,82 g	84,64 g
– davon Zucker	3,27 g	21,59 g
Eiweiß	3,91 g	25,84 g
Salz	0,466 g	3,075 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)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien  
**VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **CN:** China **TH:** Thailand  
**NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## Kokosreis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 150 ml [225 ml | 300 ml] kochendes **Wasser\*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen\***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



## Gemüse marinieren

Geschchnittenes **Gemüse** in einer großen Schüssel mit zwei Dritteln der **Marinade** vermengen.

**Gemüse** auf die **Holzspieße** stecken. **Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Marinade zubereiten

**Limette** halbieren.

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

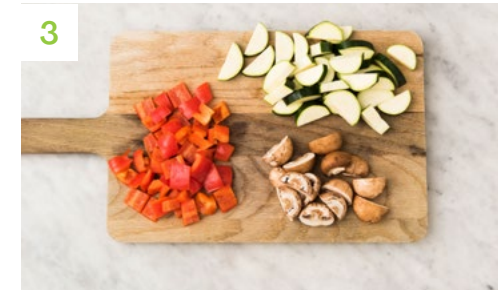
**Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, „Hello Kokos Curry“ und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



## Soße kochen

**Erdnüsse** grob hacken.

Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** in einem kleinen Topf glatt rühren und mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen. Eventuell mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Champignons** halbieren.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.



## Anrichten

**Kokosreis** auf Teller verteilen, **Gemüespieße** darauf anrichten und mit der **Soße** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

