

Gemüsespieße mit Satay-Soße

dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 775 kcal • Tag 3 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



rote Paprika



Champignons



Kokosmilch



Erdnussbutter



Ingwer



geröstete Erdnüsse



Sweet-Chili-Soße



Holzspieße



Knoblauchzehe



Sojasoße



Limette, ungewaschen



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Ingwer PE CN BR TH	20 g**	30 g	30 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Holzspieße	4	6	8
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewaschen CO MX BR VN PE ES	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)** Schwefeldioxyde 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



Marinade zubereiten

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

Limette halbieren.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, „Hello Kokos Curry“, zwei Drittel der **Erdnussbutter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 5 g [10 g | 10 g] **Zucker*** und 30 g [40 g | 50 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. **Marinade** in eine große Schüssel umfüllen.



Kokosreis vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und sofort in eine andere große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abdecken.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kokosmilch und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** heiß werden lassen.

Danach den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort wieder abdecken, 10 Min. quellen lassen und mit der Zubereitung fortfahren.



Für den Kokosreis

Mixtopf spülen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 10 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Soße kochen

Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Erdnüsse in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 70 g [105 g | 150 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermengen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüsespieße zubereiten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Geschnittenes **Gemüse** zur **Marinade** in die große Schüssel geben und vermengen. **Gemüse** auf die **Holzspieße** stecken und restliche **Marinade** aufbewahren. **Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen.



Anrichten

Kokosreis mit der Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsespieße** darauf anrichten und mit der **Satay-Soße** genießen.

Guten Appetit!

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

