

# Gemüsespieße mit Satay-Soße

dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 781 kcal • Tag 3 kochen

25



Basmatireis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Kokosmilch



Erdnussbutter



Ingwer



geröstete Erdnüsse



Sweet-Chili-Soße



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Sojasoße



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Holzspieße



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Paprika multicolor <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
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Holzspieße	4	6	8

\*\*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. 570 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3268 kJ/781kcal
Fett	5,59 g	36,92 g
- davon ges. Fettsäuren	2,79 g	18,43 g
Kohlenhydrate	12,66 g	83,57 g
- davon Zucker	3,22 g	15,48 g
Eiweiß	3,78 g	21,24 g
Salz	0,487 g	3,214 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!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

**BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **MA:** Marokko **CN:** China **TH:** Thailand



## 1 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.



## 4 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.



## 2 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.



## 5 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.



## 3 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.



## 6 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>

