

Süßsaure Pfanne mit Ananas & Kaiserschoten

dazu Erdnüsse und Jasminreis

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 589 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Sojasoße



Schalotte



Ketchup



Maisstärke



Gemüsebrühe



rote Paprika



Kaiserschoten



Karotte



Ananas in Stücken



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sesam



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15)	12 ml**	19 ml**	25 ml
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
rote Paprika DE	1	2	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sesam 3)	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 750 g)
Brennwert	328 kJ/78 kcal	2466 kJ/589 kcal
Fett	1,57 g	11,82 g
- davon ges. Fettsäuren	0,21 g	1,57 g
Kohlenhydrate	14,34 g	107,66 g
- davon Zucker	4,70 g	35,32 g
Eiweiß	1,52 g	11,40 g
Salz	0,311 g	2,338 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: **3**) Sesamsamen **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 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 bis zum Anrichten abgedeckt quellen lassen.



2 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Ketchup**, **Ananas** (mitsamt der Flüssigkeit), **Maisstärke**, **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sojasoße** miteinander verrühren.



3 Gemüse vorschneiden

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und in feine Steifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch, **Schalotte**, **Karotte**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprika** hinzufügen und zusammen 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.



5 Pfanne ablöschen

Vorbereitete **Soße** nochmal durchrühren und Pfanninhalt damit ablöschen. Gut unterrühren, Deckel aufsetzen und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Deckel abnehmen, **Kaiserschoten** und **Sesamsamen** hinzufügen und offen 1 weitere Min. köcheln lassen.

Nach Belieben mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Süßsaure Gemüsepfanne** daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

