

Süßsaure Pfanne mit Ananas & Kaiserschoten

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten & Transport

Family Klimaheld Vegan Thermomix übernimmt alles • 516 kcal • Tag 5 kochen

12



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



Jasminreis



Sojasoße



Schalotte



Aprikosenkonfitüre



Ketchup



Maisstärke



Gemüsebrühe



rote Paprika



Kaiserschoten



Karotte



Ananas in Stücken



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

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
Aprikosenkonfitüre	25 g	50 g	50 g
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	2	3	4
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
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	311 kJ/74 kcal	2345 kJ/560 kcal
Fett	0,93 g	6,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,11 g	0,81 g
Kohlenhydrate	15,13 g	113,94 g
– davon Zucker	5,63 g	42,38 g
Eiweiß	1,36 g	10,22 g
Salz	0,303 g	2,282 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: **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



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

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

Paprikastreifen und **Kaiserschoten** in den Varoma-Behälter geben.

Karotte schälen, längs halbieren, in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **weiße Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Maisstärke**, **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | die ganze] der **Sojasoße** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen, bis es klar hindurchfließt. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Soße & Gemüse vollenden

Vorgegarte **Karotten**, **Ananas** (mitsamt der Flüssigkeit) in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Gemüse aus dem Varoma in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und vermischen. Nach Belieben mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten.

Varoma wieder aufsetzen und **4 Min./Varoma/Stufe 1** weiter garen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

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

