

# Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel dazu Kokosmilch-Reis und Cashewkerne

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 724 kcal • Tag 5 kochen

25



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



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchelknolle



Zucchini



gelbe Paprika



Jasminreis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet-Chili-Soße

**thermomix**

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel (mit Deckel) und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	20 g**	30 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Fenchelknolle	1	1	2
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>NL</b>	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	40 g	40 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	50 g	50 g	75 g
Öl*, Wasser*	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. 710 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3031 kJ/724 kcal
Fett	3,91 g	27,61 g
- davon ges. Fettsäuren	2,27 g	16,04 g
Kohlenhydrate	14,77 g	104,19 g
- davon Zucker	5,36 g	37,83 g
Eiweiß	2,52 g	17,78 g
Salz	0,626 g	4,417 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:** **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China



## Zu Beginn

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

**Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft** und 40 g [50 g | 60 g] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einer **Soße** verrühren.



## Kokosreis vollenden

Erst weiterkochen, wenn die 17 Min. Varoma-Garzeit zu Ende sind.

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

Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und etwas **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** heiß werden lassen. Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



## Für den Kokosreis

Vorbereitete **Soße** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kokosmilch**, **Salz\*** und eine Schüssel mit Deckel bereitstellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

**Zwiebelspalten**, **Paprikastücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchinistücke** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.

Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen.

Die Hälfte des zerkleinerten **Thai-Basilikums** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Während das **Gemüse** brät, **Cashewkerne** grob hacken.



## Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

**Fenchel** halbieren, Strunk entfernen und **Fenchelhälften** in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Anrichten

**Kokosreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Gemüsepfanne** dazu anrichten, mit gehackten **Thai-Basilikum** **Cashewkernen** und dem restlichen **Thai-Basilikum** 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>

