

Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel dazu Kokos-Reis und geröstete Erdnüsse

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 730 kcal • Tag 5 kochen

9



Jasminreis



Fenchelknolle



Zucchini



gelbe Paprika



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet-Chili-Soße



Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Fenchelknolle	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	1	2
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	20 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	50 g	75 g
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 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. 710 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	3056 kJ/730 kcal
Fett	4,14 g	29,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,40 g	16,95 g
Kohlenhydrate	14,27 g	100,64 g
– davon Zucker	5,37 g	37,92 g
Eiweiß	2,73 g	19,26 g
Salz	0,641 g	4,522 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand



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.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen 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 **Erdnüssen** 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>

