

## Knackige Gemüsepfanne mit Fenchel,

fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen





## HELLO FENCHEL

Fenchel ist tatsächlich einer der Hauptbestandteile von Absinth! Wir halten uns aber lieber an die knackige Knolle, mit der wir gesund kochen können.



Kokosmilch



Cashewkerne



Ingwer







Knoblauchzehe





gelbe Paprika



Basmatireis





Koriander



Sojasoße

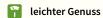
35 Minuten



■ Stufe 1



Veggie



Das Schöne an Gemüsepfannen? Du holst Dir unkompliziert eine große Portion Vitamine und Mineralstoffe auf den Tisch und kannst dabei immer wieder neu variieren und kombinieren! Heute wird es durch Sojasoße und Ingwer asiatisch scharf. Der cremige Kokosmilchreis ist da die perfekte, einfach gemachte Beilage und obendrein ein toller Ballaststofflieferant. Und falls vom Reis etwas übrig bleibt, kannst Du auch einfach ein Dessert daraus zaubern!

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 150 ml [300 ml] Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem 1 kleinen Topf, ein Sieb, eine Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel.



KOKOSREIS ZUBEREITEN **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 150 ml [300 ml] kochendes Wasser und Kokosmilch füllen, einmal aufkochen lassen, salzen, Reis einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und Reis abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



GEMÜSE VORBEREITEN Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften grob würfeln. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und Fenchel in feine Streifen schneiden. Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



SOSSE ANRÜHREN Ingwer schälen und fein reiben. **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen, Sojasoße, Honig, 3 EL [4 EL] Wasser und geriebenen Ingwer (Achtung: scharf!) dazugeben und zu einer Soße verrühren.



**GEMÜSE BRATEN** In einer großen Pfanne Cashewkerne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken und beiseitestellen. In derselben Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei 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. weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**WÄHRENDDESSEN** Blätter vom Koriander abzupfen und ebenfalls grob hacken. Die ½ des gehackten Korianders zum Gemüse in die Pfanne geben.



**ANRICHTEN** Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Gemüsepfanne darauf anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem Koriander bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

# ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
gelbe Paprika PL	1	2
Fenchelknolle <b>I</b> T	1	2
Zucchini ES	1	2
Ingwer CN	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Honig	8 g	16 g
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g
Koriander	10 g	20 g

Salz\* Pfeffer\*, Öl\*

 Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

100 g	PORTION (ca. 600 g)
449 kJ/108 kcal	2681 kJ/641 kcal
5 g	27 g
14 g	15 g
14 g	81 g
4 g	21 g
4 g	19 g
2 g	9 g
1 g	5 g
	449 kJ/108 kcal 5 g 14 g 14 g 4 g 4 g 2 g

## **ALLERGENE**

- 1) Weizen 6) Soja 8) Cashewkerne
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## **URSPRUNGSLÄNDER**

CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).





#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW 39 | 7