



Knackige Gemüsepfanne

auf fluffigem Kokosreis



HELLO KOKOSREIS

Eine ganz neue Art, Deinen Reis zuzubereiten – schmeckt übrigens auch als Dessert!



Basmatireis



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Paprika



Kokosmilch



Cashewkerne



Koriander



Sojasoße

35 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Veggie

Lust auf eine große Portion Vitamine? Dann ist diese knackige Gemüsepfanne heute genau das Richtige für Dich! Paprika, Fenchel und Zucchini sorgen für den vitaminreichen Frischekick! Dazu gibt es keinen gewöhnlichen Reis, sondern die cremige Variante mit leckerer Kokosmilch. Lass es Dir schmecken.

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**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **knackige Gemüsepfanne**.



1 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.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebeln** in Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln. **Fenchel** halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ½ cm dicke Halbmonde schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben.



3 SOSSE ANRÜHREN

Knoblauch in einer kleinen Schüssel pressen, **Sojasoße**, 1 TL [1 EL] **Honig**, 2 EL [4 EL] **Wasser**, geriebenen **Ingwer** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelstreifen**, **Paprikawürfel**, **Fenchelstreifen** und **Zucchini** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 WÄHRENDDESSEN

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



6 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!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ingwer BR	20 g	40 g
rote Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe ES	½	1
Fenchel IT	½	1
Zucchini ES	1	2
gelbe Paprika NL	1	2
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g
Koriander	5 g	10 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml

Honig*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

* 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	2363 kJ/565 kcal
Fett	5 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	13 g	68 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	14 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 8) Schalenfrüchte
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **ES:** Spanien, **IT:** Italien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland

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