



Leichter kochen,
besser essen!



KW31
2015

Asiatishche Hoisin-Gemüse-Pfanne

mit Cashewkernen und duftendem Jasminreis

Asiaten wissen schon, warum sie gern im Wok kochen: Man kann alles darin zubereiten, ohne dass ein Teil verkocht und der andere noch roh ist, indem man die garen Teile an den oberen Rand schiebt. Wer keinen Wok hat, kann eine große Pfanne nehmen, das Ergebnis schmeckt genauso lecker. Guten Appetit!

 25 min.

 Stufe 2



Jasminreis



Brokkoli



Knoblauch



Chilischote



Frühlingszwiebeln



Pak Choi



Cashewkerne






Sojasoße




Hoisin-Soße



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Brokkoli	250 g	500 g
Knoblauch 	1/8	1/4
Chilischote, rot 	1/2	1
Frühlingszwiebeln	2	4
Pak Choi	4	8
Cashewkerne 8)	25 g	50 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Hoisin-Soße 1) 	50 ml	100 ml
Koriander	5 g	10 g

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **6)** Soja
8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 516 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 13 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Salz, Pfeffer, Öl, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf mit Deckel, große Pfanne oder Wok

1



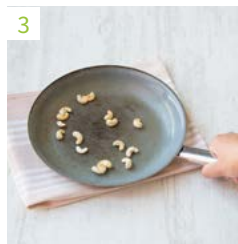
1 Jasminreis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und den **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

2



2 Brokkoli waschen und in feine Röschen aufteilen. **Knoblauch** abziehen und in feine Scheiben schneiden. **Chili** waschen, entkernen und (nach gewünschter Schärfe) in sehr feine Scheiben schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Pak Choi** waschen und vierteln.

3



3 Cashewkerne in einer großen Pfanne oder einem Wok ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4



4 Im Wok 1 EL **Öl** erhitzen. Sobald das **Öl** leicht raucht, **Brokkoli** hinzufügen und ca. 5 Min. anbraten (evtl. etwas Wasser dazugeben). **Knoblauch** und **Chili** ca. 1 Min. mit anbraten, dann **Frühlingszwiebeln** und **Pak Choi** unterrühren. Alles 2–5 Min. anbraten, dann **Sojasoße**, **Hoisin-Soße** (Menge siehe Zutatenliste) und **Cashewkerne** dazugeben und alles zusammen ca. 1 Min. weiterbraten.

5 Koriander waschen, trockenschütteln und klein schneiden. **Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Hoisin-Gemüse-Pfanne** darauf verteilen und mit **Koriander** bestreut genießen!