

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Viel Gemüse Klimaheld 30 – 40 Minuten • 3369 kJ/805 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Sweet-Chili-Soße



Baby-Pak-Choi



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Brokkoli



Erdnussbutter



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Sojasoße



Limette, ungewachst



geröstete Erdnüsse



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Brokkoli DE	1	1	1
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 740 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	5,54 g	41,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,40 g	17,76 g
Kohlenhydrate	11,17 g	82,68 g
– davon Zucker	2,41 g	17,81 g
Eiweiß	3,45 g	25,55 g
Salz	0,579 g	4,289 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben und **Limette** vierteln.



3 Gemüse schneiden

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Spitzpaprika** in 2 cm breite Stücke schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. Den weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



4 Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte der **Sojasoße** und den **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** miteinander verrühren.

Soße ca. 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackten **Knoblauch** und die Hälfte des **Chilis** für ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.



5 Gemüse anbraten

Brokkoli hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.

Danach mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das Wasser verdunstet ist.

Spitzpaprika und weißen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und die restliche **Sojasoße** dazugeben. Das Ganze offen weitere 4 – 5 Min. anschwitzen.

Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft** und gehackten **Chili** unterheben (nach Geschmack).

Erdnüsse grob hacken.

Limettenreis neben dem **Gemüse** anrichten und mit **Erdnusssoße**, **Erdnüssen** und – wenn noch übrig – restlichem **Chili** garnieren.

Den Rest der **Soße** dazureichen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Guten Appetit!