

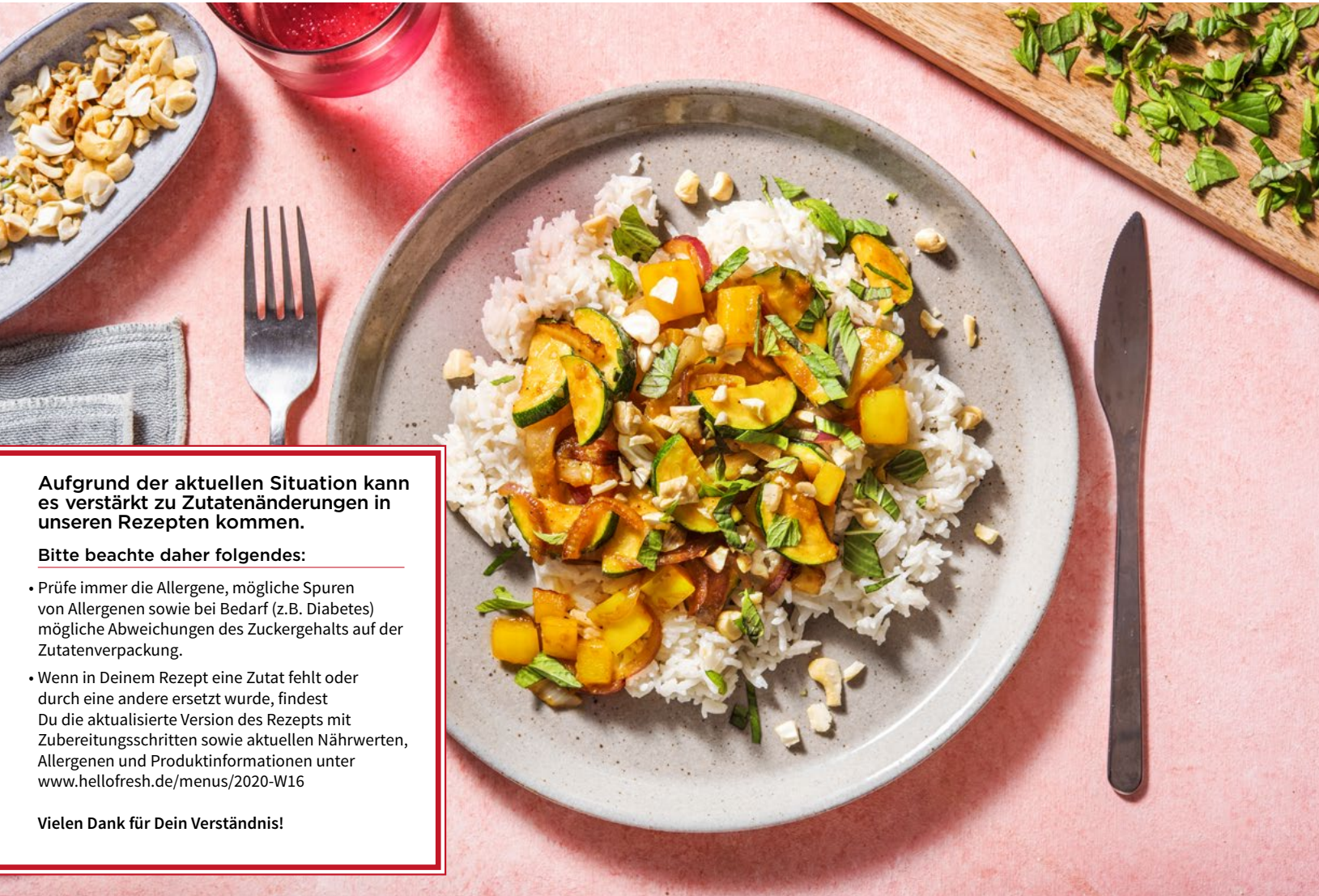


KNACKIGE GEMÜSEPFANNE MIT FENCHEL, fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen



HELLO FENCHEL

Die ätherischen Öle des Fenchels (Anethol, Menthol und Fenchon) sind der Grund für seinen intensiven Anisgeschmack. Sie haben eine positive Wirkung auf Magen und Darm.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



Paprika



Sojasoße



Honig



Sweet-Chili-Soße

20 [25 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Vегgie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 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 Sauce**, **Honig** und 40 g [50 g | 60 g] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einer **Soße** verrühren.



4 KOKOSREIS VOLLENDEN

Erst weiterkochen, wenn die 16 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 1 Prise **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. ausquellen lassen.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



2 FÜR DEN KOKOSREIS

Vorbereitete **Soße** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1½ TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Zwiebelringe**, **Paprikastücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchinistücke** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Pers.] anbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen. Die **Halfte** des zerkleinerten **Thai-Basilikums** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Während das **Gemüse** brät, die **Cashewkerne** grob hacken.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in Halbringe 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.



6 ANRICHTEN

Kokos-Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Gemüsepfanne** dazu anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Paprika ES NL BE IL	1	2	2
Fenchelknolle IT	1	1	2
Zucchini ES	1	1½ 🍷	2
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	8 g	12 g 🍷	20 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	40 g	50 g	60 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2.713 kJ/649 kcal
Fett	3,70 g	25,23 g
- davon ges. Fettsäuren	2,12 g	14,49 g
Kohlenhydrate	12,99 g	88,61 g
- davon Zucker	3,55 g	24,23 g
Eiweiß	2,33 g	15,89 g
Salz	0,689 g	4,701 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) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien
IT: Italien **BR:** Brasilien **CN:** China **IL:** Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at