

Süßsaure Pfanne mit Ananas & Kaiserschoten

dazu Erdnüsse und Jasminreis

7

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 589 kcal • Tag 5 kochen



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



-  Jasminreis
-  Sojasoße
-  Schalotte
-  Ketchup
-  Maisstärke
-  Gemüsebrühe
-  rote Paprika
-  Kaiserschoten
-  Karotte
-  Ananas in Stücken
-  Knoblauchzehe
-  Frühlingszwiebel
-  Sesam

thermomix
 ⚡ 30 [30 | 35] Min. ⌚ 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben
 Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15)	12 ml**	19 ml**	25 ml
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
rote Paprika DE	1	2	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sesam 3)	20 g	30 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. 750 g)
Brennwert	328 kJ/78 kcal	2466 kJ/589 kcal
Fett	1,57 g	11,82 g
- davon ges. Fettsäuren	0,21 g	1,57 g
Kohlenhydrate	14,34 g	107,66 g
- davon Zucker	4,70 g	35,32 g
Eiweiß	1,52 g	11,40 g
Salz	0,311 g	2,338 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: **3**) Sesamsamen **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Paprikastreifen und **Kaiserschoten** in den Varoma-Behälter geben.

Karotte schälen, längs halbieren, in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

Knoblauch und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **weiße Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Ketchup**, **Maisstärke**, **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | die ganze] der **Sojasoße** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen, bis es klar hindurchfließt. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Soße & Gemüse vollenden

Vorgegarte **Karotten**, **Ananas** (mitsamt der Flüssigkeit) und **Sesamsamen** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Gemüse aus dem Varoma in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und vermischen. Nach Belieben mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten.

Varoma wieder aufsetzen und **4 Min./Varoma/Stufe 1** weiter garen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Süßsaure Gemüsepfanne daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

