



VEGANE GEMÜSESPIESSLI

mit Erdnuss-Satay-Sauce, dazu fluffiger Kokosreis



HELLO ERDNUSSBUTTER

In Amerika gibt es „Peanut Butter“ in zwei Varianten: „crunchy“ – mit Stückchen – oder „creamy“ – ohne Stückchen.



- braune Champignons
- Zucchini
- rote Peperoni
- Jasminreis
- Sweet-Chili-Sauce
- Erdnussbutter
- Holzspießli
- Knoblauchzehe
- Sojasauce
- Kokosmilch
- Limette
- Ingwer
- Gewürzmischung „Kokos-Curry“
- Erdnüsse

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), **1 Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Gemüseraffel**.



1 KOKOSREIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm 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. ziehen lassen.



4 GEMÜSE MARINIEREN

Geschnittenes **Gemüse** in einer grossen Schüssel mit **zwei Dritteln** der **Marinade** marinieren. **Gemüse** auf die **Holzspiessli** stecken. **Spiessli** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Limette halbieren. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. Dann **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, **1 TL [2 TL] Zucker**, **1 EL [2 EL] Limettensaft**, **Kokos-Curry-Gewürzmischung** und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und **glatt rühren**.



5 SAUCE KOCHEN

Erdnüsse grob hacken. Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und **100 ml [200 ml] Wasser*** **glatt rühren** und in einem kleinen Topf mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in **1 cm breite Halbmonde** schneiden.

Braune Champignons halbieren.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in **2 cm grosse Würfel** schneiden.



6 ANRICHTEN

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüsespiessli** darauf anrichten und mit der **Erdnuss-Satay-Sauce** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Sweet-Chili-Sauce ☞	0.8 x	25 ml	1 x	40 ml
Erdnussbutter 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Holzspiessli	Stück	4	Stück	8
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Limette ☞	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Ingwer	1 x	20 g	1 x	40 g
Gewürzmischung „Kokos-Curry“	1 x	2 g	2 x	2 g
geröstete Erdnüsse 9)	1 x	20 g	2 x	20 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
heisses Wasser* für Schritt 1		150 ml		300 ml
Zucker* für Schritt 2		1 TL		2 TL
Wasser* für Schritt 5		100 ml		200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	615 kJ/147 kcal	3.038 kJ/726 kcal
Fett	6.68 g	32.98 g
- davon ges. Fettsäuren	3.18 g	15.69 g
Kohlenhydrate	16.83 g	83.12 g
- davon Zucker	3.70 g	18.27 g
Eiweiss	4.51 g	22.26 g
Salz	0.39 g	1.97 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



BROCHETTES DE LÉGUMES VÉGÉTALENNES

avec de la sauce Satay aux cacahuètes, et du riz à la noix de coco



HELLO BEURRE DE CACAHUÈTE

En Amérique, le « beurre de cacahuètes » se décline en deux variétés : « crunchy » - avec des morceaux ou « crémeux » - sans morceaux.



Champignons bruns



Courgette verte



Poivron rouge



Riz thaï



Sauce au piment doux



Beurre de cacahuètes



Brochettes en bois



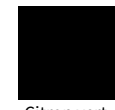
Gousse d'ail



Sauce soja



Lait de coco



Citron vert



Gingembre



Mélange d'épices
« Curry-noix de coco »



Cacahuètes

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

Laver les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire**, **2 petites casseroles** (avec **couvercle**), **1 presse-ail**, **1 petit saladier**, **1 grandsaladier**, **1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé** et **1 râpe à légumes**.



1 FAIRE CUIRE LE RIZ À LA NOIX DE COCO

Chauffer de l'**eau** dans la **bouilloire**. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Verser dans une petite casserole 150 ml [300 ml] d'**eau bouillante*** et le **lait de coco**, porter à ébullition, **saler**, incorporer le **riz**, placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu, laisser couvert et faire gonfler environ 10 min.



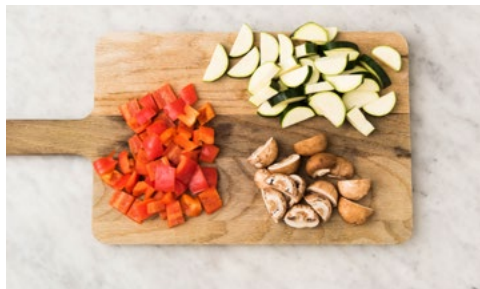
2 PRÉPARER LA MARINADE

Couper en deux le **citron vert**.

Peler l'**ail** et le presser dans un petit saladier.

Éplucher le **gingembre** et râper finement.

Bien mélanger le **gingembre**, l'**ail**, la **sauce de soja**, la **sauce au piment doux**, 1 cc [2 cc] de **sucré**, 1 cs [2 cs] de **jus de citron vert**, le **mélange d'épices « Curry-noix de coco »** et **deux tiers** du **beurre de cacahuètes**.



3 COUPER LES LÉGUMES

Retirer les extrémités de la **courgette**, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper les **champignons bruns** en deux.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en dés de 2 cm.



4 FAIRE MARINER LES LÉGUMES

Faire mariner les **légumes** coupés dans un grand saladier avec les **deux tiers** de la **marinade**. Embrocher les **légumes** sur les **pics à brochette**. Placer les **brochettes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 15 min.



5 FAIRE CUIRE LA SAUCE

Hacher grossièrement les **cacahuètes**. Mélanger le reste de la **marinade** au reste du **beurre de cacahuète** et à 100 ml [200 ml] d'**eau*** jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis laisser mijoter dans une petite casserole avec les **cacahuètes** hachées env. 5 min. et assaisonner si nécessaire avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Répartir le **riz à la noix de coco** dans des assiettes, garnir des **brochettes de légumes** et déguster avec la **sauce Satay aux cacahuètes**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Sauce au piment doux ☉	0.8 x	25 ml	1 x	40 ml
Beurre de cacahuètes 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Brochettes en bois	Stück	4	Stück	8
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Sauce soja 1) 10)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Citron vert ☉	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Gingembre	1 x	20 g	1 x	40 g
Mélange d'épices « Curry-noix de coco »	1 x	2 g	2 x	2 g
Cacahuètes grillées 9)	1 x	20 g	2 x	20 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Eau chaude* pour l'étape 1		150 ml		300 ml
Sucré* pour l'étape 2		1 cc		2 cc
Eau* pour l'étape 5		100 ml		200 ml
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à avoir chez soi.

☉ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	615 kJ/147 kcal	3.038 kJ/726 kcal
Graisse	6.68 g	32.98 g
- dont acides gras saturés	3.18 g	15.69 g
Glucides	16.83 g	83.12 g
- dont sucre	3.70 g	18.27 g
Protéines	4.51 g	22.26 g
Sel	0.39 g	1.97 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 9) cacahuètes 10) soja

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch