



# STIR FRY! GEBRATENES GEMÜSE MIT ERDNUSSSAUCE, Limettenreis und Erdnüssen



## HELLO BUSCHBOHNEN

*Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8.000 Jahren in Südamerika kultiviert.*



Jasminreis



Kokosmilch



Sojasauce



Erdnüsse



Erdnussbutter



Rüebli



Limette



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



gelbe peperoni



Knoblauchzehe



Ingwer



braune Champignons



Buschbohnen

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



Wasche das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe**, **1 Gemüseraffel** und **1 grosse Bratpfanne**.



## 1 JASMINREIS KOCHEN

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 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 KLEINE VORBEREITUNG

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

**Braune Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln.



## 3 SAUCE VORBEREITEN

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Rote Peperoncini** halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 4 SAUCE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen. Schale der **Limette** fein abreiben.

**Limette** in 4 Spalten schneiden. **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.



## 5 STIR-FRY-GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** stark erhitzen und **Buschbohnen**, **Rüebli**, **Peperoni**, weisse **Frühlingszwiebel-ringe** und **Champignons** ca. 4 Min. scharf anbraten. **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Sauce** leicht angedickt ist. Danach mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** dazugeben und auf Tellern anrichten. **Stir-Fry-Gemüse** und **Erdnussauce** darauf verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	225 g	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Sojasauce 1) 10)	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Erdnüsse 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Erdnussbutter 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Ingwer 10)	0.5 x	20 g	1 x	20 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Wasser* für Schritt 1		450 ml		600 ml
Wasser* für Schritt 4		50 ml		100 ml
Öl* für Schritt 5		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
10) 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	555 kJ/133 kcal	3.205 kJ/766 kcal
Fett	4.29 g	24.76 g
- davon ges. Fettsäuren	2.51 g	14.49 g
Kohlenhydrate	19.46 g	112.29 g
- davon Zucker	3.06 g	17.65 g
Eiweiss	3.54 g	20.41 g
Salz	0.53 g	3.06 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

## En Guete!

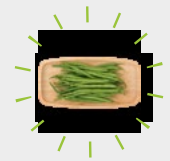








# STIR FRY ! LÉGUMES POÊLÉS À LA SAUCE AUX CACAHUÈTES, avec du riz au citron vert et des cacahuètes



## HELLO HARICOTS VERTS

Les haricots verts font partie de la famille des haricots communs et sont cultivés en Amérique du Sud depuis 8 000 ans.



Riz thaï



Lait de coco



Sauce soja



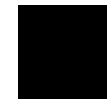
Cacahuètes



Beurre de cacahuètes



Carottes



Citron vert



Oignon de printemps



Piment rouge



Poivron jaune



Gousse d'ail



Gingembre



Champignons bruns



Haricots verts

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie



Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire, 2 petites casseroles, 1 râpe à légumes et 1 grande poêle.**



## 1 CUIRE LE RIZ THAÏ

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 450 ml [600 ml] d'**eau\* chaude**, **saler\*** légèrement et porter à ébullition. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



## 2 PRÉPARATIFS

Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les **haricots** en deux.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large.

Éplucher les **carottes**, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.

Couper en quatre ou en huit les **champignons bruns** selon leur taille.



## 3 PRÉPARER LA SAUCE

Peler le **gingembre** et hacher finement.

Peler l'**ail** et hacher finement.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

Couper le **piment rouge** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés de piment** en lamelles (**attention, piquant !**).



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

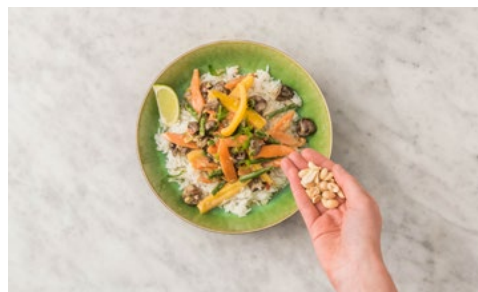
Mélanger le **lait de coco**, 50 ml [100 ml] d'**eau\***, la **sauce soja**, le **beurre de cacahuètes**, le **gingembre**, l'**ail** et le **piment** selon les goûts (**attention : piquant !**) dans un récipient profond. Râper finement le **zeste de citron vert**.

Couper le **citron vert** en 4. Assaisonner la **sauce** avec du **sel\*** et du **poivre\*** et, selon les goûts, le **jus** de 1 à 2 quartiers de **citron vert**.



## 5 FAIRE REVENIR LA POÊLÉE DE LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire revenir les **haricots**, les **carottes**, le **poivron**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et les **champignons** env. 4 min. Déglacer le **contenu de la poêle** avec la **sauce** préparée et cuire le tout env. 8 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que la **sauce** commence à épaissir. Ensuite, **saler\*** et **poivrer\***.



## 6 DRESSER

Aérer le **riz** à la fourchette, ajouter le **zeste de citron vert**, puis dresser dans les assiettes. Recouvrir des **légumes** sautés et de la **sauce aux cacahuètes** et garnir de rondelles vertes d'**oignon de printemps**, de **cacahuètes** et de quartiers de **citron vert**. Déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz thaï	1 x	225 g	1 x	300 g
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Sauce soja 1) 10)	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Cacahuètes 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Beurre de cacahuètes 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Gingembre 10)	0,5 x	20 g	1 x	20 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Haricots verts	1 x	100 g	1 x	200 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Eau* pour l'étape 1		450 ml		600 ml
Eau* pour l'étape 4		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 5		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

10) 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	555 kJ/133 kcal	3 205 kJ/766 kcal
Graisse	4.29 g	24.76 g
- dont acides gras saturés	2.51 g	14.49 g
Glucides	19.46 g	112.29 g
- dont sucre	3.06 g	17.65 g
Protéines	3.54 g	20.41 g
Sel	0.53 g	3.06 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

## Bon appétit !