

Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel

dazu Kokos-Reis und geröstete Erdnüsse

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 746 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Fenchel



Zucchini



Peperoni multicolor



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasauce



Agavendicksaft



Sweet Chili Sauce



Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und
1 Gemüserräffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Fenchel	1 x 300 g	2 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 g	1 x 50 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	1 x 50 g
Erdnüsse 1	1 x 20 g	1 x 40 g

**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. 710 g)
Brennwert	442 kJ/ 106 kcal	3119 kJ/ 746 kcal
Fett	4.17 g	29.39 g
- davon ges. Fettsäuren	2.41 g	16.98 g
Kohlenhydrate	14.17 g	99.96 g
- davon Zucker	5.52 g	38.93 g
Eiweiss	2.74 g	19.30 g
Salz	0.694 g	4.897 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!)



1 Kokosreis zubereiten

Erhitze 120 ml [240 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 120 ml [240 ml] heisses **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und **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. quellen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und grob würfeln.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.



3 Sauce anrühren

Die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein raffeln.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasauce, **Sweet Chili Sauce**, **Agavendicksaft**, geraffelten **Ingwer** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.

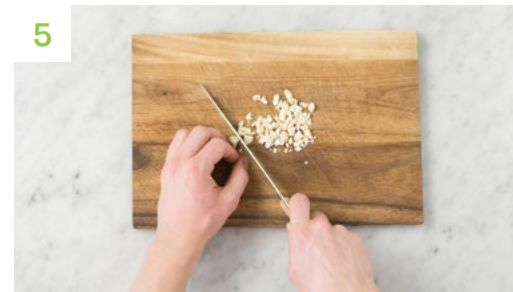


4 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Zwiebel, **Peperoni**, **Fenchel** und **Zucchini** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Personen] anbraten.

Anschliessend mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

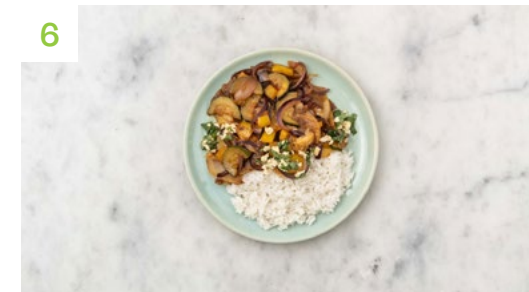


5 Währenddessen

Erdnüsse grob hacken.

Thai-Basilikumblätter grob hacken.

Die Hälfte des gehackten **Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Bratpfanne geben.



6 Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Gemüsepfanne darauf anrichten, mit **Erdnüssen** und restlichem **Thai-Basilikum** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Fried vegetables with fennel

served with coconut rice and roasted peanuts (vegan)

Vegan | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 746 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Fennel



Courgette



Mixed peppers



Ginger



Red onion



Garlic clove



Coconut milk



Thai basil



Soy sauce



Agave syrup



Sweet chilli sauce



Peanuts



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Fennel	1 x	300 g	2 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Thai basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	1 x	25 ml
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	1 x	25 g
			1 x	50 g
Peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 710 g)
Calories	442 kJ/ 106 kcal	3119 kJ/ 746 kcal
Fat	4.17 g	29.39 g
- of which saturated fats	2.41 g	16.98 g
Carbohydrate	14.17 g	99.96 g
- of which sugar	5.52 g	38.93 g
Protein	2.74 g	19.30 g
Salt	0.694 g	4.897 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the coconut rice

Heat 120 ml [240 ml] water* in the kettle.

In a small pot, add the coconut milk and 120 ml [240 ml] hot water*, bring to the boil and add salt*.

Stir in the rice, cover and simmer over low heat for about 10 min.

Then remove the pot from stove, cover, and leave the rice to swell for about 10 minutes



2 Prepare the vegetables

Cut the onion into thin strips.

Cut the peppers in half, remove the seeds and coarsely chop the peppers.

Cut the fennel in half, remove the stalk and cut the fennel into thin strips.

Halve the courgette lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.



3 Make the sauce

Peel and finely grate half [all] of the ginger.

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add the soy sauce, sweet chilli sauce, agave syrup, grated ginger, 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and mix to make a sauce.

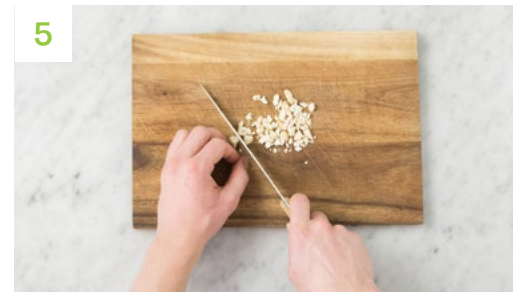


4 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in large frying pan on medium heat.

Add the onion, pepper, fennel and courgette and sauté for 7-8 min. [8-10 min. for 4 persons].

Then deglaze with the prepared sauce and simmer for about 3 min. more until the vegetables soften. Season with salt* and pepper*.

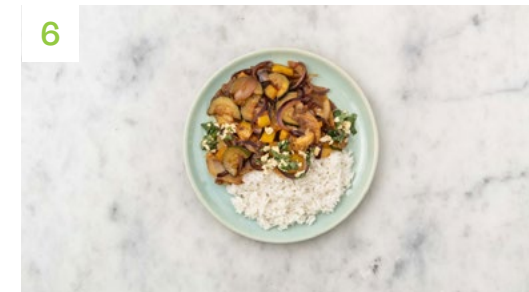


5 In the meantime

Coarsely chop the peanuts.

Coarsely chop the Thai basil leaves.

Add half of the chopped Thai basil to the vegetables in the frying pan.



6 Serve

When the rice is done, fluff it up with a fork and apportion it onto plates.

Arrange the fried vegetables on top, sprinkle with peanuts and the remaining Thai basil and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poêlée de légumes végétalienne au fenouil accompagnée de riz à la noix de coco et de cacahuètes grillées

Végétalien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 746 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz thaï



Fenouil



Courgettes



Poivrons multicolores



Gingembre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Lait de coco



Basilic thaïlandais



Sauce soja



Sirop d'agave



Sauce au piment doux



Cacahuètes



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Fenouil	1 x 300 g	2 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Basilic thaïlandais	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce soja 11 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	1 x 25 g 1 x 50 g
Cacahuètes 1)	1 x 20 g	1 x 40 g

**Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 710 g)
Valeur calorique	442 kJ/ 106 kcal	3119 kJ/ 746 kcal
Lipides	4,17 g	29,39 g
- dont acides gras saturés	2,41 g	16,98 g
Glucides	14,17 g	99,96 g
- dont sucre	5,52 g	38,93 g
Protéines	2,74 g	19,30 g
Sel	0,694 g	4,897 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) cacahuètes **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



1 Préparer le riz à la noix de coco

Faire chauffer 120 ml [240 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole, verser le lait de coco et 120 ml [240 ml] d'eau* chaude, porter à ébullition et saler*.

Ajouter le riz, placer le couvercle et laisser cuire à feu moyen pendant env. 10 min.

Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler env. 10 min.



2 Préparer les légumes

Couper l'oignon en fines lamelles.

Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en gros dés.

Couper le fenouil en deux, retirer la partie centrale et trancher en fines lamelles.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.



3 Préparer la sauce

Éplucher et râper finement la moitié [la totalité] du gingembre.

Peler l'ail et le presser dans un bol.

Ajouter la sauce soja, la sauce au piment doux, le sirop d'agave, le gingembre râpé et 2 cs [4 cs] d'eau*, puis mélanger le tout pour obtenir une sauce.

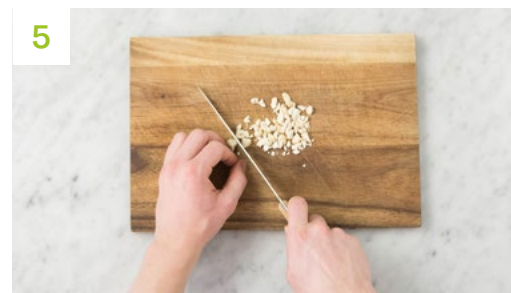


4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Ajouter l'oignon, le poivron, le fenouil et les courgettes et faire revenir pendant environ 7 à 8 min [8 à 10 minutes pour 4 personnes].

Dégeler ensuite avec la sauce préparée et laisser mijoter env. 3 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

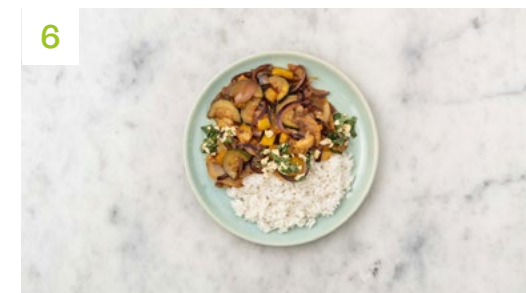


5 Pendant ce temps

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Hacher grossièrement les feuilles de basilic thaïlandais.

Ajouter la moitié du basilic thaïlandais haché aux légumes dans la poêle.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le riz avec une fourchette et le répartir sur les assiettes.

Dresser la poêlée de légumes, parsemer de cacahuètes et du reste de basilic thaï et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

