

Champignon-Zucchini-Gemüse mit Satay-Sauce dazu fluffiger Kokosreis

3

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.471 kj/830 kcal • Tag 2 kochen



Sweet Chili Sauce



Erdnussbutter



Knoblauchzehe



Sojasauce



Zucchini



rote Peperoni



Jasminreis



Kokosmilch



Limette



Ingwer



Gewürzmischung
„Hello Curry“



geröstete Erdnüsse



braune Champignons



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

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüse- raffel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnussbutter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 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	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Ingwer	1 x 30 g	2 x 30 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	2 x 2 g
geröstete Erdnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g

Wasser*, 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. 1.000 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3.471 kJ/830 kcal
Fett	6.40 g	43.11 g
- davon ges. Fettsäuren	3.61 g	24.34 g
Kohlenhydrate	12.58 g	84.74 g
- davon Zucker	3.19 g	21.48 g
Eiweiss	3.72 g	25.08 g
Salz	0.444 g	2.989 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusserezeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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



Kokosreis kochen

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.



Gemüse marinieren

Geschchnittenes **Gemüse** in einer Auflaufform mit zwei Dritteln der **Marinade** marinieren und und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Marinade zubereiten

Limette halbieren.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

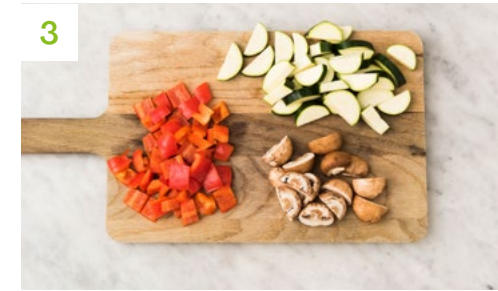
Ingwer schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. Dann **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 1 EL [2 EL] **Limettensaft**, **Gewürzmischung „Hello Curry“** und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



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.



Gemüse schneiden

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

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



Anrichten

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüse** darauf anrichten und mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!



Mushroom and courgette with satay sauce served with fluffy coconut rice

Family Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.471 kj/830 kcal • Cook on day 2

3



Sweet chilli sauce



Peanut butter



Garlic cloves



Soy sauce



Courgette



Red pepper



Jasmine rice



Coconut milk



Lime



Ginger



“Hello Curry” spice mix



Roasted peanuts



Brown mushrooms



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, sugar*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 250 ml [500 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet chilli sauce 11)	1 x	25 g	1 x	50 g
Peanut butter 7)	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	0.5 x	250 ml**	1 x	250 ml
Lime	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Ginger	1 x	30 g	2 x	30 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	2 x	2 g
Roasted peanuts 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Water*, sugar*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	515 kJ/123 kcal	3.471 kJ/830 kcal
Fat	6.40 g	43.11 g
– incl. saturated fats	3.61 g	24.34 g
Carbohydrate	12.58 g	84.74 g
– incl. sugar	3.19 g	21.48 g
Protein	3.72 g	25.08 g
Salt	0.444 g	2.989 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) Cereals containing gluten **7)** Peanuts **10)** Soya **11)** Sulphur dioxide and sulphite.

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



Cook coconut rice

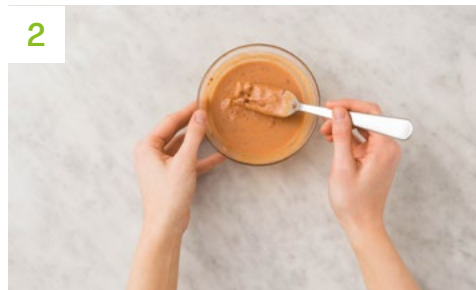
Rinse jasmine rice in a sieve with **cold water** until the water is clear.

Put 150 ml [300] **boiling water*** and **coconut milk** in a small pot, bring to the boil again, add **salt***, stir in **rice**, cover with lid, and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove pot from stove, cover, and leave rice to stand for approx. 10 min.



Marinate vegetables

Marinate chopped **vegetables** in an oven dish with two thirds of the **marinade** and bake in the oven for approx. 15 min. until **vegetables** are soft.



Prepare marinade

Halve **lime**.

Peel the **garlic** and press it into a small bowl.

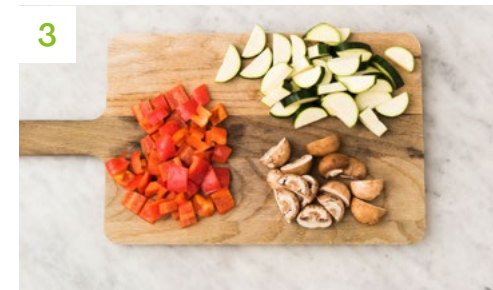
Peel the **ginger**, grate it finely and add it to the garlic. Then add **soy sauce**, **sweet chilli sauce**, 1 tsp. [2 tsp.] **sugar***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **lime juice**, “**Hello Curry**” **spice mix** and two thirds of the **peanut butter**, and stir until smooth.



Cook sauce

Roughly chop the **peanuts**.

Stir the rest of the **marinade** with the rest of the **peanut butter** and 100 ml [200 ml] **water*** until smooth, simmer in a small pot with the chopped **peanuts** for approx. 5 min., then season with **salt*** and **pepper*** if necessary.



Chop vegetables

Cut the ends off the **courgette**, halve it lengthways, and slice it into half-moons 1 cm wide.

Cut **mushrooms** in half. Cut **pepper** in half, remove the core, and cut **pepper** into 2 cm cubes.



Serve

Apportion **coconut rice** onto plates, arrange **vegetables** on top, and enjoy with the **sauce**.

Bon appetit!

Champignons et courgettes avec sauce satay servis avec du riz aéré au lait de coco

Famille Végétarien 30 - 40 minutes - 3.471 kj/830 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Sauce au piment doux



Beurre de cacahuètes



Gousse d'ail



Sauce soja



Courgette



Poivrons rouges



Riz thaï



Lait de coco



Citron vert



Gingembre



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Cacahuètes grillées



Champignons bruns



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
eau*, poivre*, sel*, sucre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grand saladier, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit saladier, 1 presse-ail et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce au piment doux 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Beurre de cacahuètes 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Courgettes	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	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Citron vert	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Gingembre	1 x 30 g	2 x 30 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	2 x 2 g
Cacahuètes grillées 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Eau*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	515 kJ/123 kcal	3.471 kJ/830 kcal
Lipides	6.40 g	43.11 g
- dont acides gras saturés	3.61 g	24.34 g
Glucides	12.58 g	84.74 g
- dont sucre	3.19 g	21.48 g
Protéines	3.72 g	25.08 g
Sel	0.444 g	2.989 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)** céréales contenant du gluten **7)** cacahuètes **10)** soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites

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



1 Faire cuire le riz à la noix de coco

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 de **lait de coco**, porter à ébullition une première fois, **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.



4 Faire mariner les légumes

Faire mariner les légumes coupés dans un moule à gratin avec les deux tiers de la **marinade** et les cuire au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



2 Préparer la marinade

Couper en deux le **citron vert**.

Peler l'**ail** et presser dans un bol.

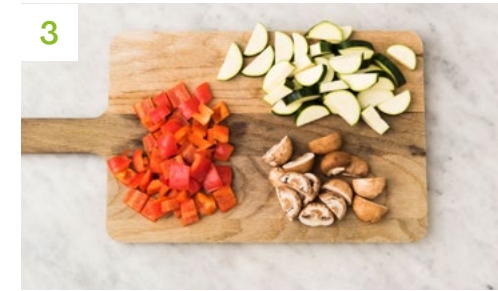
Peler et **râper** finement le gingembre, puis l'ajouter à l'ail. Ajouter la sauce **soja**, la **sauce au piment doux**, 1 cc [2 cc] de **sucre***, 1 cs [2 cs] de **jus de citron vert**, le **mélange d'épices « Hello Curry »** et deux tiers du **beurre de cacahuètes**.



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. **Saler*** et **poivrer***.



3 Couper les légumes

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

Couper les **champignons** en deux, couper les **poivrons** en deux, enlever les graines et débiter les **poivrons** en dés de 2 cm.



6 Dresser

Répartir le **riz** au **lait de coco** dans des assiettes, déposer dessus les **légumes** et déguster avec la **sauce**.

Bon appétit !