



Freude am Kochen-einfach gemacht!




HelloFresh.ch Kundenservice@hellofresh.ch

KW 18 2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Ein Hauch Asien: Grüner Spargel mit Cherry-Tomaten

aus dem Ofen zu Jasminreis und leckerer Asia-Sauce

 Spargel mal ohne Béchamel, dafür mit einer feinen asiatischen, selbstgemachten Sauce. Halt Dich an grünen Spargel, der enthält mehr Vitamin C und Beta-Carotin als sein weisser Kumpel. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 3



scharf



veggie



grüner Spargel



Cherry-Tomaten



Jasminreis



Sojasauce



Zwiebel



Knoblauch



rote Chili



Frühlingszwiebel



Champignons



Limette



Ingwer

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen.....

| | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| Jasminreis | 150 g | 300 g |
| grüner Spargel | 200 g | 200 g |
| Limette 🍋 | 1/2 | 1 |
| Knoblauchzehe | 1 | 2 |
| Zwiebel | 1 | 2 |
| Ingwer | 10 g | 20 g |
| rote Chili | 1 | 2 |
| Frühlingszwiebel | 1 | 2 |
| Cherry-Tomaten, Champignons | 150 g | 300 g |
| Sojasauce 1) 6) | 3 | 6 |

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

🍋 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, kleiner Topf, Backpapier, Backblech, Küchenpapier, grosse Bratpfanne

Allergene

1) Gluten 6) Soja

Limette Gut im Haus zu haben:

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer:

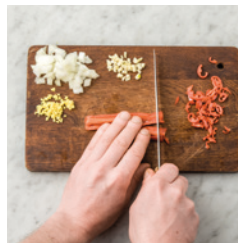
| Nährwerte | Energie | Fett | ges. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Ballaststoffe | Zucker | Eiweiss | Salz |
|-----------|------------------|------|-----------------|---------------|---------------|--------|---------|------|
| Portion | 579 kcal/2422 KJ | 25 g | 0 mg | 72 g | 7 g | 12 g | 15 g | 5 g |
| 100 g | 96 kcal/403 KJ | 4 g | 0 mg | 12 g | 1 g | 2 g | 2 g | 1 g |

Schon gewusst...

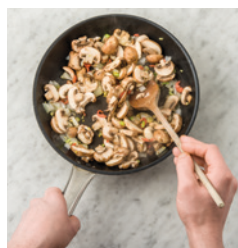
...dass Du mit 2 g Ingwer Deinen täglichen Vitamin-C-Bedarf deckst?



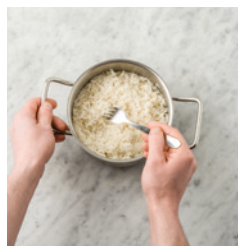
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Jasminreis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 250 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, **Reis** einrühren, einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



2 **Grünen Spargel** waschen, trockentupfen, 1 cm vom Stielende abschneiden und längs halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann für 8–10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen garen.



3 **Cherry-Tomaten** waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und nach ca. 5 Min. zum **Spargel** in den Ofen geben. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und würfeln. **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Ringe schneiden. **Frühlingszwiebel** waschen und in feine Ringe schneiden (für die Dekoration etwas vom grünen Teil beiseitestellen). **Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. 1-2 EL Saft aus der **Limette** pressen.



4 Für die **Asia-Sauce**: In einer grossen Bratpfanne 2 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebel** und **Frühlingszwiebel** 3–5 Min. darin anbraten. **Chili**, **Knoblauch**, **Champignons** und **Ingwer** dazugeben und 5 Min. weiterbraten. **Sojasauce**, **Limettensaft** dazugeben und vom Herd nehmen.

5 **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Grünen Spargel** und **Cherry-Tomaten** aus dem Ofen nehmen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zum **Reis** anrichten. **Asia-Sauce** über dem Gericht verteilen, mit restlichen **Frühlingszwiebel** bestreuen.