

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi

dazu Limetten-Peperoncini-Reis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.380 kj/808 kcal • Tag 3 kochen

33



Basmatireis



Sweet Chili Sauce



Baby Pak Choi



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Broccoli



Erdnussbutter



Kokosmilch



rote Spitzpeperoni



Sojasauce



Limette



geröstete Erdnüsse



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

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
geröstete Erdnüsse	1 x 20 g	1 x 40 g
Wasser*, Öl*, 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	453 kj/108 kcal	3380 kj/808 kcal
Fett	5.53 g	41.24 g
- davon ges. Fettsäuren	2.39 g	17.79 g
Kohlenhydrate	11.09 g	82.65 g
- davon Zucker	2.39 g	17.79 g
Eiweiss	3.43 g	25.54 g
Salz	0.575 g	4.289 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 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 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 Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoncini (**Achtung: scharf!**) der Länge nach halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Ringe schneiden.

Limette heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] der Schale abreiben und **Limette** vierteln.



3 Gemüse schneiden

Broccoli in mundgerechte Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Spitzpeperoni** in 2 cm breite Stücke schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

Den weissen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 - 3 cm grosse Stücke schneiden.



4 Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, die Hälfte der **Sojasauce** und den **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** miteinander verrühren. Die **Sauce** ca. 2 - 3 Min. unter Rühren einköcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

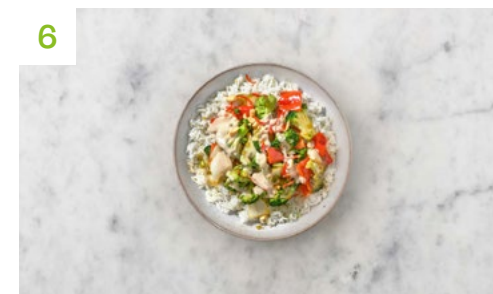
Gehackten **Knoblauch** und die Hälfte des **Peperoncinis** für ca. 1 - 2 Min. anschwitzen.



5 Gemüse anbraten

Broccoli hinzugeben und weitere 1 - 2 Min. anschwitzen.

Danach mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt 3 - 4 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser** verdunstet ist. **Spitzpeperoni** und weissen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und die **restliche Sojasauce** dazugeben. Das Ganze offen weitere 4 - 5 Min. anschwitzen. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft** und **gehackten Peperoncini** unterheben (nach Geschmack). **Erdnüsse** grob hacken. Den **Limettenreis** neben dem **Gemüse** anrichten und mit **Erdnussauce**, **Erdnüssen** und - wenn noch übrig - **restlichem Peperoncini** garnieren. Den Rest der **Sauce** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Peanut and coconut bowl with pak choi

served with lime and peperoncini rice

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.380 kj/808 kcal • Cook on day 3

33



Basmati rice



Sweet chilli sauce



Baby pak choi



Garlic clove



Red peperoncini



Broccoli



Peanut butter



Coconut milk



Red pointed pepper



Soy sauce



Lime



Roasted peanuts



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

Good to have at hand
Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Sweet chilli sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Baby pak choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Peanut butter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Soy sauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Roasted peanuts	1 x 20 g	1 x 40 g
Water*, oil*, 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	453 kJ/108 kcal	3.380 kJ/808 kcal
Fat	5.53 g	41.24 g
- incl. saturated fats	2.39 g	17.79 g
Carbohydrate	11.09 g	82.65 g
- incl. sugar	2.39 g	17.79 g
Protein	3.43 g	25.54 g
Salt	0.575 g	4.289 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** Sesame seeds **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).



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Preparation

Peel and finely chop the garlic.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin slices.

Wash lime with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest, then quarter lime.



Chop the vegetables

Divide the broccoli into bite-sized florets and slice the stems.

Halve pointed pepper, remove stalk and core, and cut pointed pepper into 2 cm wide pieces.

Trim about 1 cm from the pak choi stalk.

Cut the white and green parts of the pak choi separately into 2-3 cm pieces.



Prepare the sauce

In a small pot, stir together coconut milk, peanut butter, sweet chilli sauce, half of the soy sauce, and the juice of 1 [2] lime wedge. Simmer the sauce for approx. 2-3 min., stirring until it thickens. Season with 1 pinch of sugar* and more lime juice to taste. Keep warm if necessary. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

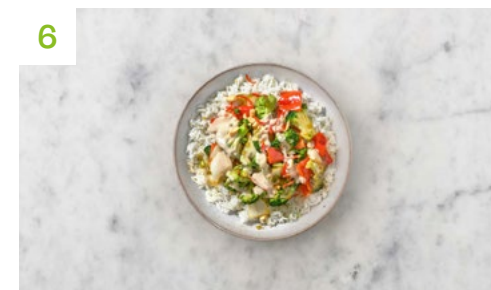
Sweat the minced garlic and half of the peperoncinis for around 1-2 min.



Sauté the vegetables

Add the broccoli and sweat for another 1-2 min.

Then deglaze with 150 ml [300 ml] water*, cover, and simmer for 3-4 min. until the broccoli is cooked and the water has evaporated. Add pointed pepper, white part of pak choi and remaining soy sauce. Sauté everything uncovered for 4-5 min. more. Just before serving, add the green parts of the pak choi.



Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest, a little lime juice and the chopped peperoncini (according to taste). Roughly chop the peanuts. Serve the lime rice alongside the vegetables and garnish with the peanut sauce, peanuts, and any remaining peperoncini. Serve with the rest of the sauce.

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!



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Bowl noix de coco et cacahuètes avec du pak choï et du riz au citron vert et au piment

33

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.380 kJ/808 kcal • Consommer dans les 3 jours



Riz basmati



Sauce au piment doux



Pak choï



Gousse d'ail



Piment rouge



Brocoli



Beurre de cacahuète



Lait de coco



Poivron rouge long



Sauce soja



Citron vert



Cacahuètes grillées



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Cacahuètes grillées	1 x 20 g	1 x 40 g
Eau*, huile*, *sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	453 kJ/108 kcal	3.380 kJ/808 kcal
Lipides	5.53 g	41.24 g
- dont acides gras saturés	2.39 g	17.79 g
Glucides	11.09 g	82.65 g
- dont sucre	2.39 g	17.79 g
Protéines	3.43 g	25.54 g
Sel	0.575 g	4.289 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 !)



Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement* et porter à ébullition.

Y verser 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.



Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco, le beurre de cacahuètes, la sauce au piment doux, la moitié de la sauce soja et le jus d'1 [2] citron vert. Laisser mijoter la sauce 2 à 3 min. en la mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe. Assaisonner avec 1 pincée de sucre* et plus de jus de citron vert selon les goûts. Garder au chaud si nécessaire. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'ail haché et la moitié du piment pendant environ 1 à 2 min.

Piment:

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Préparation

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les piments (attention, ça pique !) en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en fines rondelles.

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron vert en quatre.



Faire revenir les légumes

Ajouter le brocoli et faire revenir encore 1 à 2 min.

Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter sous couvercle 3 à 4 min jusqu'à ce que le brocoli soit cuit et l'eau réduite. Ajouter le poivron long et la partie blanche du pak choï et mettre le reste de la sauce soja. Continuer à faire revenir à découvert 4 à 5 min supplémentaires. Juste avant de servir, ajouter la partie verte du pak choï.



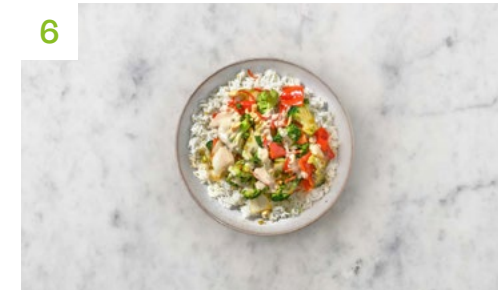
Couper les légumes

Séparer le brocoli en bouquets, couper les tiges en tranches.

Couper en deux le poivron long, retirer la partie dure et les graines puis couper en morceaux de 2 cm de large.

Couper environ 1 cm de la tige de pak choï.

Couper séparément les parties blanches et vertes du pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.



Dresser

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette, ajouter le zeste de citron vert, un peu de jus de citron vert et la quantité souhaitée de piment haché. Hacher grossièrement les cacahuètes. Disposer le riz au citron vert à côté des légumes et garnir de sauce aux cacahuètes, de cacahuètes et s'il en reste, de piment. Servir avec le reste de la sauce.

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/

