

Gemüsespiessli mit Satay-Sauce

dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 783 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Zucchini



rote Peperoni



braune Champignons



Kokosmilch



Erdnussbutter



Ingwer



geröstete Erdnüsse



Sweet Chili Sauce



Holzspiessli



Knoblauchzehe



Sojasauce



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Erdnussbutter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Ingwer	0.6 x	30 g**	1 x	30 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Holzspiesli	4 x	Stück	8 x	Stück
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Limette, ungewachst	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x	2 g	2 x	2 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. 660 g)
Brennwert	493 kJ/ 118 kcal	3275 kJ/ 783 kcal
Fett	5.57 g	37.01 g
– davon ges. Fettsäuren	2.78 g	18.45 g
Kohlenhydrate	12.60 g	83.65 g
– davon Zucker	3.25 g	21.60 g
Eiweiss	3.76 g	24.96 g
Salz	0.484 g	3.215 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 kochen

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

Erhitze 150 ml [300 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **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.



4 Gemüse marinieren

Geschnittenes **Gemüse** in einer grossen Schüssel mit zwei Dritteln der **Marinade** marinieren.

Gemüse auf die **Holzspiesli** stecken.

Spiesli auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 Marinade zubereiten

Limette halbieren. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein raffeln und zum **Knoblauch** geben.

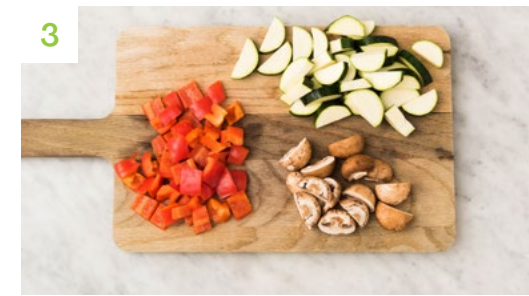
Dann **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 1 EL [2 EL] **Limettensaft**, **Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“** und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



5 Sauce kochen

Erdnüsse grob hacken.

Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** in einem kleinen Topf glatt rühren und mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse schneiden

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

Champignons halbieren.

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



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegetable skewers with satay sauce

served with fluffy coconut rice

Vegan Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 783 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Courgette



Red peppers



Brown mushrooms



Coconut milk



Peanut butter



Ginger



Roasted peanuts



Sweet chilli sauce



Wooden skewers



Garlic clove



Soy sauce



Lime, unwaxed



"Hello Coconut Curry" spice mix

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, salt*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 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
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Ginger	0.6 x	30 g**	1 x	30 g
Roasted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Wooden skewers	4 x	skewers	8 x	skewers
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Lime, unwaxed	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
"Hello Coconut Curry" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 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. 660 g)
Calories	493 kJ/ 118 kcal	3275 kJ/ 783 kcal
Fat	5.57 g	37.01 g
- incl. saturated fats	2.78 g	18.45 g
Carbohydrate	12.60 g	83.65 g
- incl. sugar	3.25 g	21.60 g
Protein	3.76 g	24.96 g
Salt	0,484 g	3,215 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 Cook the coconut rice

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

Heat 150 ml [300 ml] water* in the kettle.

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

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

Then remove the pot from the stove, cover, and leave the rice to stand for approx. 10 min.



4 Marinate the vegetables

Marinate the chopped vegetables in a large bowl with two thirds of the marinade.

Push vegetables onto the wooden skewers.

Put the skewers on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for approx. 15 min. until the vegetables are soft.



2 Prepare the marinade

Cut the lime in half. Peel the garlic and press it into a small bowl.

Peel the ginger, grate it finely and add it to the garlic.

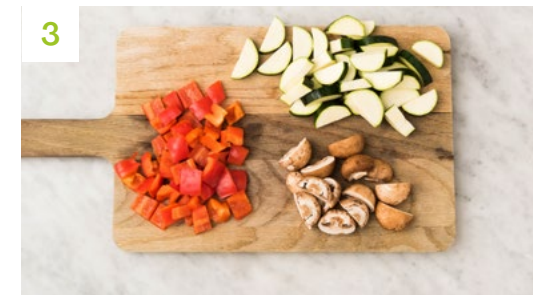
Then add soy sauce, sweet chilli sauce, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice, "Hello Coconut Curry" spice mix and two thirds of the peanut butter, and stir until smooth.



5 Cook the sauce

Roughly chop peanuts.

Mix the remaining marinade with remaining peanut butter and 100 ml [200 ml] water* in a small pot until smooth and allow to simmer with chopped peanuts for about 5 min., seasoning with salt* and pepper* if necessary.



3 Chop the vegetables

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

Halve the mushrooms.

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



6 Serve

Apportion coconut rice onto plates, arrange vegetableskewers on top, and enjoy with 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!



Brochettes de légumes avec une sauce satay, et du riz onctueux à la noix de coco

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 783 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Riz Basmati



Courgettes



Poivrons rouges



Champignons bruns



Lait de coco



Beurre de cacahuètes



Gingembre



Cacahuètes grillées



Sauce au piment doux



Brochettes en bois



Gousse d'ail



Sauce soja



Citron vert, non ciré



Mélange d'épices
« Hello Coco curry »



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, poivre*, sel*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz Basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gingembre	0,6 x 30 g**	1 x 30 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Brochettes en bois	4 x Pièces	8 x Pièces
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert, non ciré	0,5 x 75 g**	1 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Coco curry »	1 x 2 g	2 x 2 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. 660 g)
Valeur calorique	493 kJ/ 118 kcal	3275 kJ/ 783 kcal
Lipides	5,57 g	37,01 g
- dont acides gras saturés	2,78 g	18,45 g
Glucides	12,60 g	83,65 g
- dont sucre	3,25 g	21,60 g
Protéines	3,76 g	24,96 g
Sel	0,484 g	3,215 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 Faire cuire le riz à la noix de coco

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

Chauffer 150 ml [300 ml] d'eau* dans une bouilloire.

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

Verser 150 ml [300 ml] d'eau* bouillante et du lait de coco dans une petite casserole, porter à ébullitions, 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 env. 10 min.



4 Faire mariner les légumes

Faire mariner les légumes coupés dans un saladier avec les deux tiers de la marinade.

Embrocher les légumes sur les pics à brochette.

Placer les brochettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



2 Préparer la marinade

Couper le citron vert en deux. Peler l'ail et le presser dans un bol.

Peler le gingembre, râper finement et ajouter à l'ail.

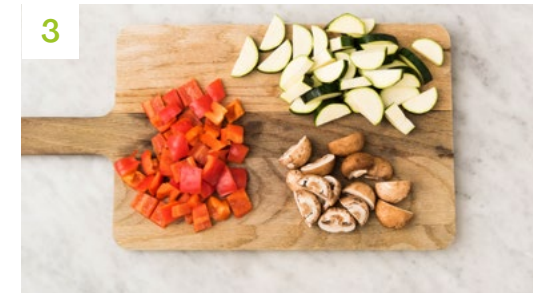
Ajouter la sauce soja, la sauce au piment doux, 1 cc [2 cc] de sucre*, 1 cs [2 cs] de jus de citron vert, le mélange d'épices « Hello Coco curry » et deux tiers du beurre de cacahuètes. Mélanger.



5 Préparer la sauce

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Dans une petite casserole, mélanger le reste de la marinade avec le reste du beurre de cacahuètes et 100 ml [200 ml] d'eau* jusqu'à obtenir une consistance lisse et laisser mijoter avec les cacahuètes hachées pendant env. 5 min en ajoutant du sel* et du poivre* si nécessaire.



3 Couper les légumes

Retirer les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm de largeur.

Couper les champignons en deux.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter le poivron en dés de 2 cm.



6 Dresser

Répartir le riz à la noix de coco dans les assiettes, garnir des brochettes de légumes et déguster avec 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 !

