Pak Choi in Kokosmilch

mit Jasminreis

HELLO PAK CHOI!

Der Pak Choi hat viele Namen: Paksoi, Pok Choi, Bok Choy, Senf- oder Blätterkohl.

- Jasminreis
- Pak Choi
- Rüebli
- rote Chili
- Ingwer
- Knoblauchzehe
- Limette
- Kokosmilch
- Erdnussbutter
- Sojasauce

25 Minuten | **Stufe 2**

veggie | **Schnell**

Schmackhaft und gesund! Der asiatische Kohl Pak Choi ist vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen. Davon abgesehen enthält er eine Reihe sekundärer Pflanzenstoffe. Unter anderem auch Senföl, das antibiotisch, also keimtötend, wirkt. Also Esst Euch gesund. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse waschen. **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **kleine Schüssel**, eine **grosse Bratpfanne** oder einen **Wok** und eine **Saftpresse**.

1 REIS GAREN

Jasminreis in einem Sieb solange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einem kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser** mit etwas **Salz** zum Kochen bringen und **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann Topf von der Herdplatte nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Pak Choi vierteln. **Rüebli** schälen und in Scheiben schneiden. **Chili** (Achtung: Scharf!) längs halbieren, **Kerne** entfernen und fein hacken. **Ingwer** schälen und sehr klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Saft** der **Limette** auspresssen.

3 SAUCE ZUBEREITEN

Kokosmilch, **Knoblauch**, **Ingwer**, **Erdnussbutter**, **Sojasauce**, 1 TL [2 TL] **Essig**, 1 EL [2 EL] **Wasser**, 1 TL [2 TL] **Zucker** und **Chili** in einer kleinen Schüssel glatt rühren.

4 GEMÜSE ANBRATEN

1/2 EL [1 EL] **Öl** in der grossen Bratpfanne oder im Wok erhitzen. **Rüebli** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. **Pak Choi** zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Nach Geschmack **Limettensaft** hinzufügen und kurz weiterbraten. Dann mit der **Sauce** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

5 REIS FERTIG STELLEN

Reis nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern.

6 ANRICHTEN

Jasminreis auf Teller verteilen, **Pak Choi-Gemüse-Sauce** darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis	150 g	300 g
Pak Choi	200 g	400 g
Rüebli	2	4
rote Chili ⊕	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauchzehe	1/2	1
Limette ⊕	1/2	1
Kokosmilch	150 ml	250 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasauce 1) 6)	20 ml	40 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, (Weisswein-) Essig, Zucker, Öl

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	487 kJ/121 kcal	2531 kJ/605 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	9 g	53g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiss	6 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Gluten 5) Erdnüsse 6) Soja

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Pak choi in coconut milk

with jasmine rice

HELLO PAK CHOI!

Pak choi has many names: paksoi, pok choi, bok choy or mustard or leaf cabbage.

- Jasmine rice
- Pak choi
- Carrots
- Red chilli
- Ginger
- Garlic cloves
- Lime
- Coconut milk
- Peanut butter
- Soy sauce

25 minutes | **Level 2**

Veggie | **Quick**

Tasty and healthy! Pak choi Asian cabbage is full of vitamins and minerals. And it also contains plenty of secondary plant substances, including mustard oil, which has an antibiotic (germ-killing) effect. So: Eat yourself fitter! Bon appetit!

LET'S-GO

Wash vegetables. Heat up **300 ml [600 ml] water** in the kettle.
You will also need: a sieve, a small pot (with lid), a small bowl, a large frying pan or **wok**, and a juicer.

1 COOK RICE

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear. Bring 300 ml [600 ml] water with a little salt to the boil in a small pot and stir in the rice. Bring to the boil again, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min., then remove pot from stove and leave to stand, still covered, for at least 10 min.

2 CHOP VEGETABLES

Cut **pak choi** into quarters. Peel carrot and cut into slices. Halve chilli (warning: spicy!) lengthways, remove seeds and chop finely. Peel ginger and chop very finely. Peel and finely chop the garlic. Squeeze the juice from the lime.

3 PREPARE SAUCE

Mix coconut milk, garlic, ginger, peanut **butter**, soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar, 1 tbsp. [2 tbsp.] water, 1 tsp. [2 tsp.] sugar and chilli in a small bowl until smooth.

4 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan or wok. Add **carrot** and sauté for approx. 5 min. Add **pak choi** and sauté for approx. 3 min. Add lime juice and sauté for a little longer. Then deglaze with the **sauce** and simmer for approx. 5 min.

5 FINISH RICE

Fluff the rice up a little with a fork after the standing time.

6 ARRANGE

Apportion jasmine rice onto plates, add **pak choi** vegetables with **sauce** and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Jasmine rice	150 g	300 g
Pak choi	200 g	400 g
Carrots	2	4
Red chilli	1/2	1
Ginger	10 g	20 g
Garlic clove	1/2	1
Lime	1/2	1
Coconut milk	150 ml	250 ml
Peanut butter 5)	30 g	60 g
Soy sauce 1) 6)	20 ml	40 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, (white wine) vinegar, sugar, oil
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	487 kJ/121 kcal	2531 kJ/605 kcal
Fat	4 g	26 g
– incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	9 g	53g
– incl. sugar	1 g	6 g
Protein	6 g	33 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 5) Peanuts 6) Soja

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Pak choï au lait de coco

au Riz thai

HELLO PAK CHOÏ

Le pak choï porte de nombreux noms : choux chinois, chou de Chine, bok choy.

- Riz thaï
- Pak choï
- Carottes
- Piment rouge
- Gingembre
- Gousse d'ail
- Citron vert
- Lait de coco
- Beurre de cacahuète
- Sauce de soja

25 minutes | **Niveau 2**

Veggie | **Rapide**

Savoureux et bon pour la santé ! Le chou chinois pak choï renferme une multitude de vitamines et de minéraux. Il contient également toute une série de substances végétales secondaires, notamment de l'essence de sénevé qui a un effet antibiotique, donc germicide. Alors mangez pour être en bonne santé. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes. Chauffer **300 ml [600 ml]** d'**eau** dans une bouilloire.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une petite casserole (avec couvercle), un petit saladier, une grande poêle ou un **wok** et un **presse**-agrumes.

1 CUISSON DU RIZ

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau avec un peu de sel dans une petite casserole et y mettre le riz. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter env. 10 min. à feu doux. Puis retirer la casserole du feu et laisser gonfler au moins 10 min.

2 COUPER LES LÉGUMES

Couper le pak choï en quatre. Éplucher les carottes et les couper en tranches. Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et hacher finement. Éplucher le gingembre et le couper très finement. Peler l'ail et le hacher finement. Presser le citron vert.

3 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger la noix de coco, l'ail, le gingembre, le beurre de cacahuète, la sauce de **soja**, 1 cc [2 cc] de vinaigre, 1 cs [2 cs] d'eau, 1 cc [2 cc] de sucre et le piment dans un petit saladier jusqu'à obtenir un mélange homogène.

4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer 1½ cs [1 cs] d'huile dans une grande poêle ou dans un wok. Ajouter les **carottes** et faire revenir env. 5 min. Continuer à faire revenir avec le pak choï env. 3 min. Y verser le jus de citron vert. Déglacer avec la **sauce** et laisser mijoter env. 5 min.

5 PRÉPARER LE RIZ

Aérer un peu le riz à la fourchette.

6 DRESSER

Répartir le riz thaï dans les assiettes, dresser le pak choï et la **sauce**, puis déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Riz thaï	150 g	300 g
Pak choï	200 g	400 g
Carotte	2	4
Piment rouge	1/2	1
Gingembre	10 g	20 g
Gousse d'ail	1/2	1
Citron vert	1/2	1
Lait de coco	150 ml	250 ml
Beurre de cacahuète 5)	30 g	60 g
Sauce de soja 1) 6)	20 ml	40 ml

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, vinaigre (de vin blanc), sucre, huile
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	487 kJ/121 kcal	2531 kJ/605 kcal
Graisse	4 g	26 g
– dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	9 g	53 g
– dont sucre	1 g	6 g
Protéines	6 g	33 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten 5) beurre de cacahuète 6) soja

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH