Vegane Gemüsebratpfanne mit Curryreis,
Pak Choi und Cashewkernen

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.996 kj/716 kcal • Tag 3 kochen

6

Basmatireis

gelbe Currypaste

Zucchetti

braune Champignons

rote Peperoni

Baby Pak Choi

Kokosmilch

Ingwer

Knoblauchzehe

Zitronengras

Cashewkerne

rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
gelbe Currypaste **4)**	1 x	25 g	2 x	25 g
Zucchetti	1 x	330 g	2 x	330 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby Pak Choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Ingwer	⅔ x	30 g **	1 x	30 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitronengras	1 x	20 g **	1 x	20 g
Cashewkerne **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
heisses Wasser* für Schritt 1	300 ml		600 ml	
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 4	4 g		8 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL		2 EL	
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	400 kj/96 kcal	2.996 kj/716 kcal
Fett	4.81 g	35.99 g
– davon ges. Fettsäuren	3.11 g	23.31 g
Kohlenhydrate	10.52 g	78.74 g
– davon Zucker	2.14 g	16.02 g
Eiweiss	2.36 g	17.70 g
Salz	0.377 g	2.821 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 : 4) Senf **7)** Schalenfrüchte.

1

Reis kochen

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [**600 ml**] **heisses Wasser*** füllen, **Currypaste** hineinrühren **(Achtung: scharf!)**, 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

Kleine Vorbereitung

Enden der **Zucchetti** entfernen, **Zucchetti** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden. Grünen Teil des **Pak Choi** abzupfen und weissen Teil in mundgerechte Stücke schneiden.

3

Für die Sauce

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden. Zwei Drittel [**den Ganzen**] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

4

Gemüse anbraten

1 EL [**2 EL**] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und Zucchetti, **Champignons**, **Peperoni**, den weissen Teil des **Pak Choi**, **Ingwer** und **Knoblauch** für 3 Min. anbraten. Anschliessend Bratpfanneninhalt mit **Kokosmilch** ablöschen, **Zitronengras** und 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** hinzugeben. Alles für weitere 5 – 6 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

5

Währenddessen

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und in feine, kurze Streifen schneiden **(Achtung: scharf!)**.

Tipp: *Wenn Du es scharf magst, lass die Kerne drin.*

Den grünen Teil des **Pak Choi** unter das **Gemüse** heben und kurz zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6

Anrichten

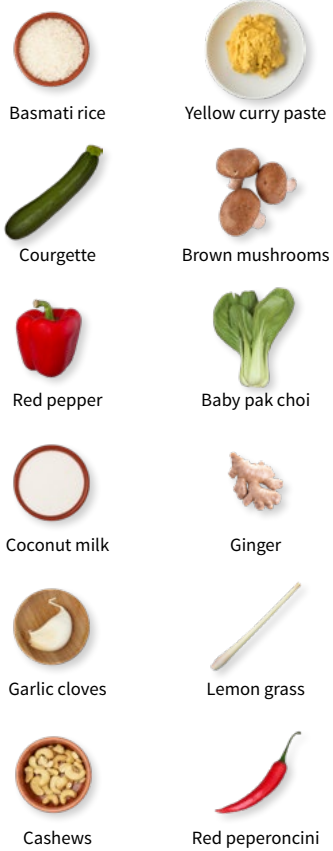
Zitronengras aus der Bratpfanne nehmen. **Curry** und **Reis** auf Tiefen Tellern verteilen und mit **Peperoncini** und **Cashewkernen** garnieren.

En Guete

Vegan vegetable stir-fry with curried rice, pak choi and cashews

6

Vegan 30 – 40 minutes • 2.996 kj/716 kcal • Cook on days 1 – 3



Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables. Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Yellow curry paste **4)**	1 x	25 g	2 x	25 g
Courgette	1 x	330 g	2 x	330 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby pak choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Ginger	⅔ x	30 g **	1 x	30 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon grass	1 x	20 g **	1 x	20 g
Cashews **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Red peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
Hot water* for step 1	300 ml		600 ml	
Vegetable stock powder* for step 4	4 g		8 g	
Oil* for step 4	1 tbsp.		2 tbsp.	
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. 1.000 g)
Calories	400 kj/96 kcal	2.996 kj/716 kcal
Fat	4.81 g	35.99 g
– incl. saturated fats	3.11 g	23.31 g
Carbohydrate	10.52 g	78.74 g
– incl. sugar	2.14 g	16.02 g
Protein	2.36 g	17.70 g
Salt	0.377 g	2.821 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: 4) Mustard **7)** Nuts.

2020-W49

1

Cook rice

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

Fill a small pot with 300 ml [**600 ml**] **hot water***, stir in **curry paste (warning: spicy!)**, add a pinch of **salt*** and bring to the boil. Stir in **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.

2

Short preparation

Cut off the ends of the **courgette**, quarter **courgette** lengthways and cut it into pieces 1 cm wide.

Cut the **mushrooms** into quarters or halves depending on their size.

Cut the **pepper** in half, remove the core and stalk, and cut the **pepper halves** into strips 1 cm wide. Pluck the green part of the **pak choi** and cut the white part into bite-sized pieces.

3

For the sauce

Press down on the **lemon grass** with the back of a knife to release the **essential oils**. Peel two thirds of [**whole**] **ginger** and chop it finely.

Also peel and finely **chop garlic**.

4

Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large frying pan and sauté **courgette**, **mushrooms**, **peppers**, the white part of the **pak choi**, **ginger** and garlic for 3 min. Then deglaze the contents of the frying pan with **coconut milk** and add **lemon grass** and 4 g [**8 g**] **vegetable stock powder***. Cook everything for 5-6 min. more until the **vegetables** are soft.

5

In the meantime

Halve **peperoncini**, remove core and cut into thin, short strips **(warning: spicy!)**.

Tip: *If you like your food spicy, leave the seeds in.*

Stir the green part of the **pak choi** into the **vegetables** and let it collapse briefly. Season with **salt*** and **pepper***.

6

Serve

Remove the **lemon grass** from the frying pan. Apportion **curry** and rice onto deep plates and garnish with **peperoncini** and **cashews**.

Bon appetit!

Poêlée de légumes végétalienne avec du riz au curry, du pak choï et des noix de cajou

6

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.996 kj/716 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

Ingrédients à toujours avoir chez soi
poivre*, sel*, huile*, bouillon de légume en poudre*

C'est parti

Laver les légumes. Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Pâte de curry jaune **4)**	1 x	25 g	2 x	25 g
Courgette	1 x	330 g	2 x	330 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Pak choï	1 x	75 g	2 x	75 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Gingembre	⅔ x	30 g **	1 x	30 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemongrass	1 x	20 g **	1 x	20 g
Noix de cajou **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Piment rouge	1 x	15 g **	1 x	15 g
Eau chaude* pour l'étape 1	300 ml		600 ml	
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 4	4 g		8 g	
Huile* pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
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	400 kj/96 kcal	2.996 kj/716 kcal
Graisse	4.81 g	35.99 g
– dont acides gras saturés	3.11 g	23.31 g
Glucides	10.52 g	78.74 g
– dont sucre	2.14 g	16.02 g
Protéines	2.36 g	17.70 g
Sel	0.377 g	2.821 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 : 4) moutarde **7)** fruits à coque.

2020-S49

1

CUIRE LE RIZ

Rincer le **riz basmati** 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***, y dissoudre la pâte de **curry (attention : piquant !)**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Mettre 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.

2

Petite préparation

Retirer les extrémités de la **courgette**, puis couper en quatre dans le sens de la longueur et en dés d'1 cm d'épaisseur.

Couper en quatre ou en deux les **champignons** selon leur taille.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large. Arracher la partie verte du **pak choï** et couper la partie blanche en petits morceaux.

3

Pour la sauce

Appuyer le **lemongrass** avec le dos d'un couteau afin de libérer les **huiles essentielles** qu'il contient. Peler deux tiers [**l'ensemble**] du **gingembre** et hacher finement.

Peler l'**ail** et hacher finement.

4

Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** dans une grande poêle et faire revenir la **courgette**, les **champignons**, le **poivron**, la partie blanche du **pak choï**, le **gingembre** et l'ail 3 min. Déglacer ensuite le contenu de la poêle avec du **lait de coco**, ajouter du lemongrass et 4 g [**8 g**] de **bouillon de légumes en poudre***. Laisser mijoter le tout 5 à 6 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5

Pendant ce temps

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et débiter en fines lamelles courtes **(attention, piquant !)**.

Astuce : *si vous aimez manger épicé, laissez les graines à l'intérieur.*

Mélanger la partie verte du **pak choï** aux les **légumes** et laisser le tout réduire brièvement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

6

Dresser

Retirer le **lemongrass** de la poêle. Répartir le **curry** et le **riz** dans des assiettes creuses et garnir avec le **piment** et les **noix de cajou**.

Bon appétit