

Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel

dazu Kokosmilch-Reis und Cashewkerne

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.283 kj/785 kcal • Tag 3 kochen

8



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Peperoni



Jasminreis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Sojasauce



Agavendicksaft



Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ingwer	0.50 x	30 g**	1 x	30 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Fenchel	1 x	300 g	2 x	300 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Cashewkerne (25)	1 x	40 g	2 x	40 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sojasauce (11) (15)	1 x	50 ml	1 x	50 ml
Agavendicksaft	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sweet Chili Sauce (14)	1 x	50 g	1 x	25 g
Öl*, Wasser*		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	459 kJ/110 kcal	3283 kJ/785 kcal
Fett	4.50 g	32.21 g
- davon ges. Fettsäuren	2.37 g	16.96 g
Kohlenhydrate	14.98 g	107.19 g
- davon Zucker	5.40 g	38.61 g
Eiweiss	2.69 g	19.28 g
Salz	0.618 g	4.421 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: (11) Soja (14) Schwefeldioxyde und Sulfit (15) Weizen (25) Kaschunüsse.

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



1 Kokosreis zubereiten

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

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

In einen kleinen Topf 120 ml [240 ml] **heisses 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. quellen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel in Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** grob würfeln.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.



3 Sauce anrühren

Ingwer schälen und fein raffeln.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasauce, **Sweet-Chili-Sauce**, **Agavendicksaft**, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und **geraffelten Ingwer** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.



4 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelspalten**, **Peperonistücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchettistücke** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Personen] anbraten.

Anschliessend mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Währenddessen

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken.

Die Hälfte des **gehackten Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Bratpfanne geben.

Cashewkerne grob hacken.



6 Anrichten

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Gemüsebratpfanne darauf anrichten, mit **gehackten Cashewkernen** und **restlichem Thai-Basilikum** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan vegetable stir-fry with fennel

served with coconut milk rice and cashews

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.283 kj/785 kcal • Cook on day 3

8



Ginger



Red onion



Garlic cloves



Fennel



Courgette



Yellow peppers



Jasmine rice



Coconut milk



Cashews



Thai basil



Soy sauce



Agave syrup



Sweet chilli sauce



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Ginger	0.50 x 30 g**	1 x 30 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Fennel	1 x 300 g	2 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Cashews 25)	1 x 40 g	2 x 40 g
Thai basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 50 ml
Agave syrup	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x 50 g	1 x 25 g
Oil*, water*	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	459 kJ/110 kcal	3.283 kJ/785 kcal
Fat	4.50 g	32.21 g
- incl. saturated fats	2.37 g	16.96 g
Carbohydrate	14.98 g	107.19 g
- incl. sugar	5.40 g	38.61 g
Protein	2.69 g	19.28 g
Salt	0.618 g	4.421 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: 11) Soya 14) Sulphur dioxides and sulphites 15) Wheat 25) Cashews.

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



1 Prepare coconut rice

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

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

Put 120 ml [240 ml] hot water* and the coconut milk into a small pot, bring to the boil, add salt*, stir in the rice, cover, then simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from stove, cover, and leave the rice to swell for about 10 minutes



2 Prepare the vegetables

Peel the red onion and garlic.

Cut the onion into strips.

Halve pepper, remove core, and roughly chop pepper halves into cubes.

Cut fennel in half, remove stalk and cut fennel into thin strips.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 0.5 cm thick.



3 Make sauce

Peel and finely grate ginger.

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add soy sauce, sweet chilli sauce, agave syrup, 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and grated ginger and stir to make a sauce.



4 Fry the vegetables

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat, add onion wedges, pepper pieces, fennel strips and courgette pieces and fry for approx. 7-8 min. [8-10 min. for 4 persons].

Then deglaze with the prepared sauce and simmer everything for about 3 min. more until the vegetables soften.

Season with salt* and pepper*.



5 In the meantime

Pluck leaves from Thai basil and chop coarsely.

Add half of the chopped Thai basil to the vegetables in the frying pan.

Coarsely chop the cashews.



6 Serve

When the jasmine rice is done, fluff it up with a fork and apportion it onto plates.

Arrange the vegetable stir fry on top, sprinkle with chopped cashews and the remaining Thai basil and enjoy.

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!



Poêlée de légumes végétalienne au fenouil, riz au lait de coco et noix de cajou

Végétarien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.283 kJ/785 kcal • Consommer dans les 3 jours

8



Gingembre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Fenouil



Courgette



Poivron jaune



Riz thaï



Lait de coco



Noix de cajou



Basilic thaï



Sauce soja



Sirop d'agave



Sauce au piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gingembre	0.50 x 30 g**	1 x 30 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fenouil	1 x 300 g	2 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Noix de cajou 25)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilic thaïlandais	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	1 x 25 g 1 x 50 g
Huile*, eau*	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	459 kJ/110 kcal	3.283 kJ/785 kcal
Lipides	4.50 g	32.21 g
- dont acides gras saturés	2.37 g	16.96 g
Glucides	14.98 g	107.19 g
- dont sucre	5.40 g	38.61 g
Protéines	2.69 g	19.28 g
Sel	0.618 g	4.421 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 : 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé 25) noix de cajou.

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



1 Préparer le riz à la noix de coco

Faire chauffer 150 ml [300 ml] 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.

Verser dans une petite casserole 120 ml [240 ml] d'eau* chaude et le lait de coco, porter à ébullition, saler*, incorporer le riz, placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler env. 10 min.



4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les lamelles d'oignon, les dés de poivron, les lamelles de fenouil et les morceaux de courgette et faire revenir env. 7 à 8 min. [8 à 10 min. pour 4 pers.].

Déglacer ensuite avec la sauce préparée et laisser mijoter env. 3 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



2 Préparer les légumes

Éplucher l'oignon rouge et l'ail.

Couper l'oignon en lamelles.

Couper les poivrons en deux, retirer les graines et débiter en gros dés.

Couper le fenouil en deux, retirer la partie dure et trancher les feuilles en fines lamelles.

Couper les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 0.5 cm.



5 Pendant ce temps

Arracher les feuilles de basilic thaï et les hacher grossièrement.

Ajouter la moitié du basilic thaï aux légumes dans la poêle.

Hacher grossièrement les noix de cajou.



3 Préparer la sauce

Éplucher le gingembre et le râper finement.

Peler l'ail et le presser dans un bol.

Ajouter la sauce soja, la sauce au piment doux, le sirop d'agave, 2 cs [4 cs] d'eau* et le gingembre râpé et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le riz thaï avec une fourchette et le servir dans les assiettes.

Servir la poêlée de légumes, parsemer de noix de cajou hachées et du reste de basilic thaï, déguster.

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 !

