

Vegetarische Gemüsepfanne mit Fenchel

Kokosmilch-Reis, Cashewkernen und Thai-Basilikum

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.030 kj/724 kcal • Tag 3 kochen

3



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



Peperoni (gelb oder rot)



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.

Erhitze 150 ml [300 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ingwer	0.5 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
Peperoni (gelb oder rot)	2 x	180 g	4 x	180 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Cashewkerne 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	50 ml	1 x	25 ml
Agavendicksaft	1 x	20 ml	2 x	50 ml
Sweet Chili Sauce 11)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Öl*, Wasser*		Angaben im Text	1 x	25 g
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	1 x	50 g

*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	381 kJ/91 kcal	3.030 kJ/724 kcal
Fett	3.17 g	25.22 g
- davon ges. Fettsäuren	1.72 g	13.71 g
Kohlenhydrate	13.63 g	108.42 g
- davon Zucker	5.33 g	42.38 g
Eiweiss	2.35 g	18.68 g
Salz	0.556 g	4.420 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) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 10) Soja 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.



Kokosreis zubereiten

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

In einen kleinen Topf 150 ml [300 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.



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.



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.



Währenddessen

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. Die Hälfte des **gehackten Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Bratpfanne geben.

Cashewkerne grob hacken.



Sauce anrühren

Ingwer schälen und fein raffeln.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Agavendicksaft**, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und **geraffelten Ingwer** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.



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!

Vegetarian stir-fry with fennel, coconut milk rice, cashews and Thai basil

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.030 kj/724 kcal • Cook on day 3

3



Ginger



Red onion



Garlic cloves



Fennel



Courgette



Pepper (yellow or red)



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.

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

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	0.5 x	30 g **	2 x	30 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	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
Pepper (yellow or red)	2 x	180 g	4 x	180 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Cashews 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Thai basil	1 x	10 g **	1 x	10 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sweet chilli sauce 11)	1 x	25 g	1 x	50 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. 1000g)
Calories	381 kJ/91 kcal	3.030 kJ/724 kcal
Fat	3.17 g	25.22 g
- incl. saturated fats	1.72 g	13.71 g
Carbohydrate	13.63 g	108.42 g
- incl. sugar	5.33 g	42.38 g
Protein	2.35 g	18.68 g
Salt	0.556 g	4.420 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) Cereals containing gluten 7) Nuts 10) Soya 11) Sulphur dioxide and sulphite.



1 Prepare coconut rice

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

Put 150 ml [300 ml] **hot water*** and **coconut milk** into a small pot, bring to the boil, add **salt***, stir in rice, cover, then simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove pot from stove, cover, and leave rice to swell for approx. 10 min.



2 Prepare vegetables

Peel the **red onion** and **garlic**.

Cut **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**.

Press garlic into a small bowl, add **soy sauce**, **sweet chilli sauce**, **agave** syrup, 2 tbsp. [4 tbsp.] **water*** and **grated ginger**, and mix to make a **sauce**.



4 Fry 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 approx. 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 **cashews**.



6 Serve

When the **jasmine rice** is done, fluff it up with a fork and apportion it onto plates. Arrange **vegetable stir-fry** on top, sprinkle with **chopped cashews** and the **rest of the Thai basil** and enjoy.

Bon appetit!

Poêlée de légumes végétarienne au fenouil riz au lait de coco, noix de cajou et basilic thaï

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.030 kj/724 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Gingembre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Fenouil



Courgette



Poivron (jaune ou rouge)



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.

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gingembre	0.5 x 30 g **	2 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 ou rouge)	2 x 180 g	4 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 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Basilic thaïlandais	1 x 10 g **	1 x 10 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce au piment doux 11)	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

**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	381 kJ/91 kcal	3.030 kJ/724 kcal
Lipides	3.17 g	25.22 g
- dont acides gras saturés	1.72 g	13.71 g
Glucides	13.63 g	108.42 g
- dont sucre	5.33 g	42.38 g
Protéines	2.35 g	18.68 g
Sel	0.556 g	4.420 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) céréales contenant du gluten 7) fruits à coque 10) soja 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



1 Préparer le riz à la noix de coco

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

Verser dans une petite casserole 150 ml [300 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 le **poivron** en deux, retirer les graines et débiter en gros dés.

Couper le fenouil en deux, retirer la partie centrale et trancher 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.

Presser l'**ail** dans un bol, ajouter la **sauce soja**, la **sauce au piment doux**, du **sirop d'agave**, 2 cs [4 cs] d'**eau*** et le **gingembre** râpé et mélanger pour obtenir 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 !