

# Gemüse mit Satay-Sauce

dazu fluffiger Kokosreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.096 kj/740 kcal • Tag 3 kochen

8



Sweet Chili Sauce



Erdnussbutter



Knoblauchzehe



Sojasauce



Zucchini



Peperoni (gelb oder rot)



Jasminreis



Kokosmilch



Limette



Ingwer



Gewürzmischung  
„Hello Kokos Curry“



geröstete Erdnüsse



braune Champignons



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sweet Chili Sauce <b>11)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnussbutter <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Peperoni (gelb oder rot)	1 x 180 g	2 x 180 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Ingwer	1 x 30 g	2 x 30 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x 2 g	2 x 2 g
geröstete Erdnüsse <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
Zucker* für Schritt 2	1 TL	2 TL
kochendes Wasser* für Schritt 1	150 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 5	100 ml	200 ml
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	455 kJ/109 kcal	3.096 kJ/740 kcal
Fett	4.92 g	33.49 g
- davon ges. Fettsäuren	2.32 g	15.78 g
Kohlenhydrate	12.29 g	83.65 g
- davon Zucker	2.91 g	19.81 g
Eiweiss	3.71 g	25.28 g
Salz	0.370 g	2.521 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)** Erdnüsse **10)** Soja **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



## Kokosreis kochen

**Jasminreis** in einem Sieb mit **kaltm 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.



## Gemüse mariniere

**Geschnittenes Gemüse** in einer grossen Schüssel mit zwei Dritteln der **Marinade** marinieren. **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Marinade zubereiten

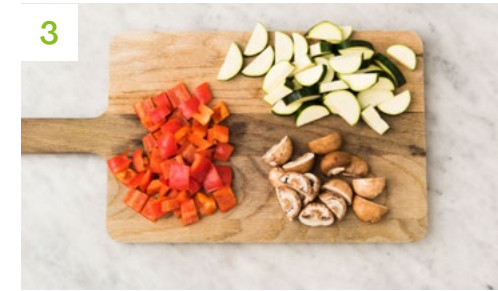
**Limette** halbieren.

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. Dann **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, 1 EL [2 EL] **Limettensaft**, **Kokos-Curry-Gewürzmischung** und zwei Drittel der **Erdnussbutter** dazugeben und glatt rühren.



## Sauce kochen

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



## Gemüse schneiden

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

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



## Anrichten

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

## En Guete!





# Vegetables with satay sauce, served with fluffy coconut rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.096 kj/740 kcal • Cook on day 3

8



Sweet chilli sauce



Peanut butter



Garlic cloves



Soy sauce



Courgette



Pepper (yellow or red)



Jasmine rice



Coconut milk



Lime



Ginger



"Hello Kokos Curry" spice mix



Roasted peanuts



Brown mushrooms

Good to have at hand  
Water\*, pepper\*, salt\*, sugar\*



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 250 ml [500 ml] water in the kettle.

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

## What you need

1 large bowl, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 sieve.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet chilli sauce <b>11)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Peanut butter <b>7)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Wooden skewers	4 x	skewers	8 x	skewers
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce <b>1) 10)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Courgette	1 x	330 g	2 x	330 g
Pepper (yellow or red)	1 x	180 g	2 x	180 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Lime	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Ginger	1 x	30 g	2 x	30 g
"Hello Kokos Curry" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 g
Roasted peanuts <b>7)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Sugar* for step 2		1 tsp.		2 tsp.
Boiling water* for step 1		150 ml		300 ml
Water* for step 5		100 ml		200 ml
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	455 kJ/109 kcal	3.096 kJ/740 kcal
Fat	4.92 g	33.49 g
- incl. saturated fats	2.32 g	15.78 g
Carbohydrate	12.29 g	83.65 g
- incl. sugar	2.91 g	19.81 g
Protein	3.71 g	25.28 g
Salt	0.370 g	2.521 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)** Peanuts **10)** Soya **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



## 1 Cook coconut rice

Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Put 150 ml [300 ] **boiling water\*** and **coconut milk** in a small pot, bring to the boil again, add **salt\***, stir in **rice**, cover with lid, and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove pot from stove, cover, and leave **rice** to stand for approx. 10 min.



## 2 Prepare marinade

Halve **lime**.

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**, **coconut** and **curry spice mix** and two thirds of the **peanut butter**, and stir until smooth.



## 3 Chop vegetables

Cut the ends off the **courgette**, halve it lengthways and slice it into half-moons approx. 1 cm wide. Cut **mushrooms** in half. Cut **pepper** in half, remove the core, and cut **pepper** into 2 cm cubes.



## 4 Marinate vegetables

Marinate **chopped vegetables** in a large bowl with two thirds of the **marinade**. Put **vegetables** on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for approx. 15 min. until the **vegetables** are soft.



## 5 Cook sauce

Roughly chop the **peanuts**. Stir the rest of the **marinade** with the rest of the **peanut butter** and 100 ml [200 ml] **water\*** until smooth, simmer in a small pot with the **chopped peanuts** for approx. 5 min., then season with **salt\*** and **pepper\*** if necessary.



## 6 Serve

Apportion **coconut rice** onto plates, arrange vegetables on top, and enjoy with the **sauce**.

**Bon appetit!**



# Légumes avec de la sauce satay, et du riz onctueux à la noix de coco

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.096 kj/740 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Sauce au piment doux



Beurre de cacahuètes



Gousse d'ail



Sauce soja



Courgette



Poivrons (jaunes  
ou rouges)



Riz thaï



Lait de coco



Citron vert



Gingembre



Mélange d'épices  
«Hello Kokos Curry »



Cacahuètes grillées



Champignons bruns



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grand saladier, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit saladier, 1 presse-ail et 1 passoire.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce au piment doux <b>11)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Beurre de cacahuètes <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Poivrons (jaunes ou rouges)	1 x 180 g	2 x 180 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Citron vert	0.5 x 75 g **	1 x 75 g
Gingembre	1 x 30 g	2 x 30 g
Mélange d'épices « Hello Kokos Curry »	1 x 2 g	2 x 2 g
Cacahuètes grillées <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Sucre* pour l'étape 2	1 cc	2 cc
Eau* bouillante pour l'étape 1	150 ml	300 ml
Eau* pour l'étape 5	100 ml	200 ml
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	455 kJ/109 kcal	3.096 kJ/740 kcal
Lipides	4.92 g	33.49 g
- dont acides gras saturés	2.32 g	15.78 g
Glucides	12.29 g	83.65 g
- dont sucre	2.91 g	19.81 g
Protéines	3.71 g	25.28 g
Sel	0.370 g	2.521 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)** cacahuètes **10)** soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



## 1 Faire cuire 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 bouillante** et de **lait de coco**, porter à ébullition une première fois, **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 environ 10 min.



## 4 Faire mariner les légumes

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

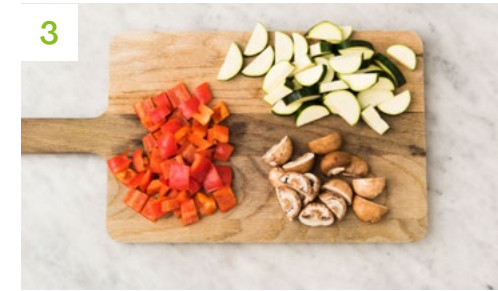
Couper en deux le **citron vert**.

Peler l'**ail** et presser dans un petit saladier. Peler et râper finement le **gingembre**, puis l'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 « Curry-noix de coco »** et deux tiers du **beurre de cacahuètes**.



## 5 Faire cuire la sauce

Hacher grossièrement les **cacahuètes**. Mélanger le reste de la **marinade** au reste du **beurre de cacahuète** et à 100 ml [200 ml] d'**eau\*** jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis laisser mijoter dans une petite casserole avec les **cacahuètes** hachées env. 5 min. **Saler\*** et **poivrer\***.



## 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 d'épaisseur. 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 des assiettes, garnir des **égumes** et déguster avec la **sauce**.

## Bon appétit !