# STIR FRY! GEBRATENES GEMÜSE MIT ERDNUSSSAUCE,

## Limettenreis und Erdnüssen

### HELLO BUSCHBOHNEN

*Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8.000 Jahren in Südamerika kultiviert.*

- Jasminreis
- Kokosmilch
- Sojasauce
- Erdnüsse
- Erdnussbutter
- Rüebli
- Limette
- Frühlingszwiebel
- rote Peperoncini
- gelbe peperoni
- Knoblauchzehe
- Ingwer
- braune Champignons
- Buschbohnen

**30 – 40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe**, **1 Gemüseraffel** und **1 grosse Bratpfanne**.

## 1 JASMINREIS KOCHEN

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 450 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 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 **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

**Braune Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln.

## 3 SAUCE VORBEREITEN

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

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

## 4 SAUCE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Peperoncini** nach Geschmack (Achtung: scharf!) gut vermischen. Schale der **Limette** fein abreiben.
**Limette** in 4 Spalten schneiden. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.

## 5 STIR-FRY-GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Buschbohnen**, **Rüebli**, **Peperoni**, weisse **Frühlingszwiebel-ringe** und **Champignons** ca. 4 Min. scharf anbraten. **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Sauce** leicht angedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** dazugeben und auf Tellern anrichten. **Stir-Fry-Gemüse** und **Erdnusssauce** darauf verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und geniessen.

## En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | | 4P | |
|---|---|---|---|---|
| Jasminreis | 1 x | 225 g | 1 x | 300 g |
| Kokosmilch | 1 x | 150 ml | 2 x | 150 ml |
| Sojasauce 1) 10) | 1 x | 30 ml | 2 x | 30 ml |
| Erdnüsse 9) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Erdnussbutter 9) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Rüebli | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Limette | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| rote Peperoncini | 1 x | 15 g | 2 x | 15 g |
| gelbe Peperoni | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Knoblauchzehe | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Ingwer ⊕ | 0.5 x | 20 g | 1 x | 20 g |
| braune Champignons | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Buschbohnen | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Wasser* für Schritt 1 | 450 ml | | 600 ml | |
| Wasser* für Schritt 4 | 50 ml | | 100 ml | |
| Öl* für Schritt 5 | 1 EL | | 2 EL | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | | |

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⊕ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION |
|---|---|---|
| Brennwert | 555 kJ/133 kcal | 3.205 kJ /766 kcal |
| Fett | 4.29 g | 24.76 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.51 g | 14.49 g |
| Kohlenhydrate | 19.46 g | 112.29 g |
| – davon Zucker | 3.06 g | 17.65 g |
| Eiweiss | 3.54 g | 20.41 g |
| Salz | 0.53 g | 3.06 g |

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

#HelloFreshCH

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



HelloFRESH

# STIR-FRY! FRIED VEGETABLES WITH PEANUT SAUCE,

## lime rice and peanuts

### HELLO BUSH BEANS

*Bush beans are a subclass of the garden bean and have been cultivated in South America for 8,000 years.*

- Jasmine rice
- Coconut milk
- Soy sauce
- Peanuts
- Peanut butter
- Carrots
- Lime
- Spring onions
- Red peperoncini
- Yellow pepper
- Garlic cloves
- Ginger
- Brown mushrooms
- Bush beans

**30 - 40** minutes (depending on number of persons)

Level **1**

Veggie

# LET´S GO

Wash the **vegetables**.
You will also need: **1 sieve**, **2 small pots**, **1 vegetable grater** and **1 large frying pan**.

## 1 COOK JASMINE RICE

**Rinse jasmine** rice in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Fill a small pot with 450 ml [600 ml] **hot water***, add a little **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

Snip off the ends of the **bush beans** and halve them.

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips 1 cm wide.

Peel **carrots**, halve them lengthways and cut them diagonally into thin half-moons.

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

## 3 PREPARE SAUCE

Peel and finely chop the **ginger**.

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep them separate**.
Halve the **red peperoncini**, remove seeds and cut **peperoncini halves** into strips (warning: spicy!).

## 4 PREPARE SAUCE

Put **coconut milk**, 50 ml [100 ml] **water***, **soy sauce**, **peanut butter**, **ginger**, **garlic** and **peperoncini** according to taste (warning: spicy!) into a tall mixing bowl and mix together well. Finely grate **lime zest**.
Cut the **lime** into 4 segments. Season **sauce** with **salt*** and **pepper*** and, according to taste, with the **juice** of 1-2 **lime wedges** .

## 5 SAUTÉ STIR-FRY VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté **bush beans**, **carrots**, **peppers**, white **spring onion rings** and **mushrooms** for approx. 4 min. Deglaze **contents of frying pan** with the prepared **sauce** and cook everything for approx. 8 min. until the **vegetables** are cooked and the **sauce** has thickened slightly. Then season with **salt*** and **pepper***.

## 6 SERVE

Fluff the **jasmine rice** with a fork, add **lime zest** and apportion onto plates. Top with **stir-fry vegetables** and **peanut sauce**, garnish with **green spring onion** rings, **peanuts** and **lime wedges** and enjoy.

## Bon appetit!

# SERVES 2 | 4 INGREDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|---|---|---|---|---|
| Jasmine rice | 1 x | 225 g | 1 x | 300 g |
| Coconut milk | 1 x | 150 ml | 2 x | 150 ml |
| Soy sauce 1) 10) | 1 x | 30 ml | 2 x | 30 ml |
| Peanuts 9) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Peanut butter 9) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Carrots | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Lime | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| Red peperoncini | 1 x | 15 g | 2 x | 15 g |
| Yellow peppers | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Garlic cloves | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Ginger ⚭ | 0.5 x | 20 g | 1 x | 20 g |
| Brown mushrooms | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Bush beans | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Spring onions | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Water* for step 1 | 450 ml | | 600 ml | |
| Water* for step 4 | 50 ml | | 100 ml | |
| Oil* for step 5 | 1 tbsp. | | 2 tbsp. | |
| Salt*, pepper* | According to taste | | | |

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
⚭ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

| AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER | 100 g | PORTION |
|---|---|---|
| Calories | 555 kJ/133 kcal | 3,205 kJ / 766 kcal |
| Fat | 4.29 g | 24.76 g |
| – incl. saturated fats | 2.51 g | 14.49 g |
| Carbohydrate | 19.46 g | 112.29 g |
| – incl. sugar | 3.06 g | 17.65 g |
| Protein | 3.54 g | 20.41 g |
| Salt | 0.53 g | 3.06 g |

## ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 9) Peanuts 10) Soya beans

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

#HelloFreshCH

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



HelloFRESH

# STIR FRY ! LÉGUMES POÊLÉS À LA SAUCE AUX CACAHUÈTES,

## avec du riz au citron vert et des cacahuètes

**30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)**

**Niveau 1**

**Veggie**

### HELLO HARICOTS VERTS

*Les haricots verts fonts partie de la famille des haricots communs et sont cultivés en Amérique du Sud depuis 8 000 ans.*

- Riz thaï
- Lait de coco
- Sauce soja
- Cacahuètes
- Beurre de cacahuètes
- Carottes
- Citron vert
- Oignon de printemps
- Piment rouge
- Poivron jaune
- Gousse d'ail
- Gingembre
- Champignons bruns
- Haricots verts

# C'EST PARTI

Laver les **légumes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire**, **2 petites casseroles**, **1 râpe à légumes** et **1 grande poêle**.

## 1 CUIRE LE RIZ THAÏ

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que **l'eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 450 ml [600 ml] d'**eau*** **chaude**, **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 PRÉPARATIFS

Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les **haricots** en deux.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large.

Éplucher les **carottes**, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.

Couper en quatre ou en huit les **champignons bruns** selon leur taille.

## 3 PREPARER LA SAUCE

Peler le **gingembre** et hacher finement.

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

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

Couper le **piment rouge** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés de piment** en lamelles (attention, piquant !).

## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger le **lait de coco**, 50 ml [100 ml] d'**eau***, la **sauce soja**, le **beurre de cacahuètes**, le **gingembre**, l'**ail** et le **piment** selon les goûts (attention : piquant !) dans un récipient profond. Râper finement le **zeste de citron vert**.
Couper le **citron vert** en 4. Assaisonner la **sauce** avec du **sel*** et du **poivre*** et, selon les goûts, le **jus** de 1 à 2 quartiers de **citron vert** .

## 5 FAIRE REVENIR LA POÊLÉE DE LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir les **haricots**, les **carottes**, le **poivron**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et les **champignons** env. 4 min. Déglacer le **contenu de la poêle** avec la **sauce** préparée et cuire le tout env. 8 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que la **sauce** commence à épaissir. Ensuite, **saler*** et **poivrer***.

## 6 DRESSER

Aérer le **riz** à la fourchette, ajouter le **zeste de citron vert**, puis dresser dans les assiettes. Recouvrir des **légumes** sautés et de la **sauce aux cacahuètes** et garnir de rondelles vertes d'**oignon de printemps**, de **cacahuètes** et de quartiers de **citron vert**. Déguster.

## Bon appétit !

# 2 | 4 PERSONNES
# INGRÉDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|---|---|---|---|---|
| Riz thaï | 1 x | 225 g | 1 x | 300 g |
| Lait de coco | 1 x | 150 ml | 2 x | 150 ml |
| Sauce soja 1) 10) | 1 x | 30 ml | 2 x | 30 ml |
| Cacahuètes 9) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Beurre de cacahuètes 9) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Carottes | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Citron vert | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| Piment rouge | 1 x | 15 g | 2 x | 15 g |
| Poivron jaune | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Gousse d'ail | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Gingembre ⊕ | 0.5 x | 20 g | 1 x | 20 g |
| Champignons bruns | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Haricots verts | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Oignon de printemps | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Eau* pour l'étape 1 | 450 ml | | 600 ml | |
| Eau* pour l'étape 4 | 50 ml | | 100 ml | |
| Huile* pour l'étape 5 | 1 cs | | 2 cs | |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | | | |

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
⊕ 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 | 100 g | PORTION |
|---|---|---|
| Valeur calorique | 555 kJ/133 kcal | 3 205 kJ/766 kcal |
| Graisse | 4.29 g | 24.76 g |
| – dont acides gras saturés | 2.51 g | 14.49 g |
| Glucides | 19.46 g | 112.29 g |
| – dont sucre | 3.06 g | 17.65 g |
| Protéines | 3.54 g | 20.41 g |
| Sel | 0.53 g | 3.06 g |

## ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 9) cacahuètes 10) soja

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

#HelloFreshCH

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



HelloFRESH