

Koreanischer scharfer Gochujang-Kohl mit Pak Choi auf Sesam-Reis

Viel Gemüse Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 738 kcal • Tag 2 kochen

25



Basmatireis



Spitzkohl, geschnitten



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gochujang



vegane weiße Misopaste



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Weißweinessig*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Baby Pak Choi DE IT ES FR	3	5	6
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gochujang 11 15)	25 g	37,5 g**	50 g
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g

**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. 680 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	3090 kJ/738 kcal
Fett	4,6 g	31,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4 g
Kohlenhydrate	13,6 g	92,2 g
– davon Zucker	3,9 g	26,6 g
Eiweiß	2,9 g	20 g
Salz	0,35 g	2,39 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) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IT: Italien ES: Spanien

FR: Frankreich NL: Niederlande IL: Israel MA: Marokko EG: Ägypten

1



Kimchi vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel vorgeschneitenen **Spitzkohl** mit reichlich heißem **Wasser*** übergießen und 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben.

Karotten nach Belieben schälen und in die Schüssel reiben.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Weiß-Teil in die Schüssel geben.

Knoblauch zu dem **Gemüse** pressen.

2



Kimchi einlegen

Gemüse in der großen Schüssel mit Gochujang (**Achtung: scharf!**), 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipp: Für das beste Ergebnis kannst Du den Kohl mit dem Dressing kurz mit den Händen durchkneten.

3



Reis kochen

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen.

Sesam darin 1 – 2 Min. anbraten, bis er bräunt.

Sesam mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

4



Topping vorbereiten

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen.

Erdnüsse, milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)

und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** darin 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseite stellen.

5



Pak Choi glasieren

Pak Choi längs halbieren und einen schmalen Teil des Strunks entfernen, sodass der **Pak Choi** noch zusammenhält.

In der großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Mit **Misopaste**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 2 – 3 Min. karamellisieren lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.

6



Anrichten

Sesam-Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Kimchi** darauf geben, **Pak Choi** auf dem **Kimchi** anrichten und mit **Erdnuss-Chili-Topping** garnieren.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

