



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 25 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

## Knackiger, asiatischer Mango-Salat mit selbstgemachten Reiskräckern

Auch aus Reis kann man allerlei zaubern, zum Beispiel Reiskracker. Diese passen natürlich besonders gut zu asiatischen Gerichten, wie unserem Mangosalat mit schwarzem Sesam. Jetzt noch den passenden Film dazu, wie der Duft der grünen Papaya, und der Genuss ist perfekt. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 3



Sushireis



Chili, rot



Gurke



Mango, grün



Karotten



Minze



Limette



Sesam/Erdnüsse



Sojasaße



Sesam, schwarz

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Sushireis	50 g	100 g
Chili, rot	1	2
Gurke	1	2
Mango, grün	1	2
Karotten	2	4
Minze	5 g	10 g
Limette	1	2
Sesam/Erdnüsse 5) 11)	100 g	200 g
Sojasoße 1)	20 ml	40 ml
Sesam, schwarz 11)	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
11) Sesam

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 529 kcal  
Kohlenhydrate: 52 g  
Fett: 26 g, Eiweiß: 15 g  
Ballaststoffe: 13 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

kleiner Topf mit Deckel, Gemüsehobel, Backofen, Backpapier (2), Nudelholz, Schüssel

2



**1** Sushireis in einem kleinen Topf in 150 ml Salzwasser in ca. 10 Min. gar kochen. Dann Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**2** Chili waschen, erst in feine Ringe schneiden, dann fein hacken. Gurke waschen, Mango und Karotten schälen. Dann Gurke, Mango und Karotten in dünne Stifte hobeln. Minze waschen, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Von der Limette die Schale fein abreiben und die Limette entsaften.

5



**3** Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

**4** Sesam-Erdnuss-Mischung in einer Pfanne ohne Fettzugabe anbraten, bis es duften, vom Herd nehmen.

5



**5** Für die Reiskracker: Reis nach der Garzeit mit der Hälfte der schwarzen Sesams vermischen und mit einem Löffel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Ein zweites Backpapier darauf legen und den Reis mit einem Nudelholz so dünn drücken, bis dieser fast durchsichtig ist. Das obere Backpapier abnehmen und den Kracker für ca. 10–12 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.

**6** Für das Dressing: Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Sojasoße, Chili, Minze und ½ TL Zucker vermischen. Gurken-, Karotten- und Mangostifte mit dem Dressing in einer Schüssel gut verrühren.

5



**7** Reiskracker aus dem Ofen nehmen und vorsichtig in 4–6 kleinere Stücke zerbrechen.

**8** Mango-Salat mit restlichem schwarzem Sesam und Sesam-Erdnuss-Mischung mischen, auf Tellern verteilen und mit den Reiskräckern genießen!