

Panierter Portobello mit Sweet-Chili-Ketchup dazu Paprika-Karotten-Gemüse und Srirachadip

Vegan Thermomix kocht • 969 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Portobello-Pilze



Paprika multicolor



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Frühlingszwiebel



Panko-Mehl



Weizenmehl



vegane Mayonnaise



Ketchup



Sweet-Chili-Soße



Sriracha Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Paprika multicolor NL BE ES	2	3	4
Karotte DE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Panko-Mehl 13 15)	50 g	100 g	100 g
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

**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. 780 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	4052 kJ/969 kcal
Fett	5,19 g	40,71 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	3,76 g
Kohlenhydrate	16,76 g	131,60 g
– davon Zucker	4,41 g	34,64 g
Eiweiß	2,44 g	19,15 g
Salz	0,222 g	1,746 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: **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Reis garen

Karotten schälen, quer halbieren und jede Hälfte nochmal längs zu Stiften vierteln.

Karottenstifte in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



2 Dips verrühren

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit **Sweet-Chili-Soße** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** nach Belieben mit der **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) verrühren.

In einer großen Schüssel **Weizenmehl** mit der Hälfte „**Hello Paprika**“, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben.



3 Gemüse vorbereiten

Portobello in jeweils 3 Streifen schneiden.

Portobello zuerst in die Schüssel mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm Streifen schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm Stücke und den grünen Teil in feine Ringe schneiden.



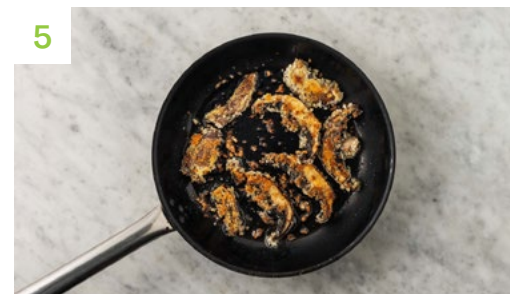
4 Gemüse braten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Paprikastreifen**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Karotten** aus dem Varoma und restliches „**Hello Paprika**“ zugeben und unter gelegentlichem Rühren 6 – 8 Min. braten, bis das **Gemüse** goldbraun und weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.

Sriracha Sauce

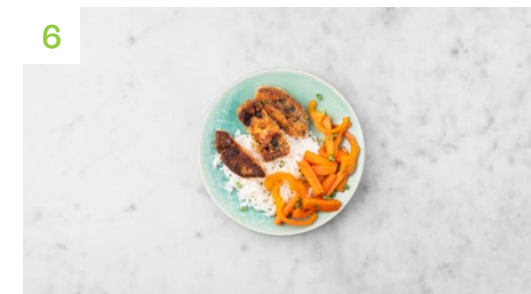
Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



5 Portobello braten

In einer zweiten großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Portobellosteaks** darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: Eventuell zwischendurch etwas **Öl*** nachgießen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis, **Gemüse** und **Portobellopilze** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit dem **Sweet-Chili-Ketchup** sowie dem **Srirachadip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

