

Kuba Kokos Bowl mit Nektarinen-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 649 kcal • Tag 5 kochen

22



Basmatireis



Nektarine



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandelblättchen

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Essig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Nektarine ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Brokkoli DE	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	2 g**	4 g	6 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Mandelblättchen 22	10 g	20 g	20 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. 640 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2717 kJ/649 kcal
Fett	4,85 g	31,19 g
– davon ges. Fettsäuren	2,61 g	16,79 g
Kohlenhydrate	11,85 g	76,18 g
– davon Zucker	2,60 g	16,71 g
Eiweiß	2,33 g	14,99 g
Salz	0,068 g	0,440 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: 15) Weizen 22) Mandeln

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

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



1 Kokosreis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

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

Dann den Topf vom Herd nehmen, **Kokosmilch** und die Hälfte [alles | alles] von „Hello Aloha“ unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Für die Salsa

Nektarine halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Koriander- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



3 Salsa vollenden

In einer großen Schüssel **Nektarinstücke**, **Frühlingszwiebelringe**, **Spitzpaprikastücke**, Hälfte der **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und Hälfte der gehackten **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** mischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



5 Gemüse braten

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In der großen Pfanne aus Schritt 4 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kokosreis und **Brokkoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektarinen-Salsa** anrichten.

Mit restlichen **Kräutern**, **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und **Mandelblättchen** toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

