

Vegane Asia-Bowl mit Röst-Blumenkohl

Nigella-Reis und Sriracha-Mayo

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 767 kcal • Tag 5 kochen

33



Blumenkohl



Madras Curry



Jasminreis



Schwarzkümmel



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



Limette, ungewachst



Sesam



Teriyakisofe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	2
Madras Curry 9)	2 g	4 g	4 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml**	12 ml**	16 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Karotte DE	1	2	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 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. 830 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	3210 kJ/767 kcal
Fett	4,39 g	36,27 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,62 g
Kohlenhydrate	10,96 g	90,56 g
– davon Zucker	3,31 g	27,35 g
Eiweiß	2,14 g	17,69 g
Salz	0,487 g	4,027 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: 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



1 Blumenkohl backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Blumenkohl in kleine **Röschen** teilen.

In einer großen Schüssel **Blumenkohlröschen** mit **Madras Curry**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und gebräunt ist.



4 Möhrensalat zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Karotte schälen und in eine große Schüssel grob raspeln.

Karottenraspel mit **Schwarzkümmel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Sriracha

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.



2 Reis kochen

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

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

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



5 Letzte Schritte

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

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **gerösteten Sesam** untermischen.



3 Spitzpaprika braten

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpaprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. braten, bis die **Paprika** weich ist. Mit **Teriyakisoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



6 Anrichten

Reis auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.

Karottensalat, **Paprika-Teriyaki-Gemüse** und gerösteten **Blumenkohl** darauf verteilen. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Mit **Sriracha-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** 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>

