

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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier und 1 Gemüseribe

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



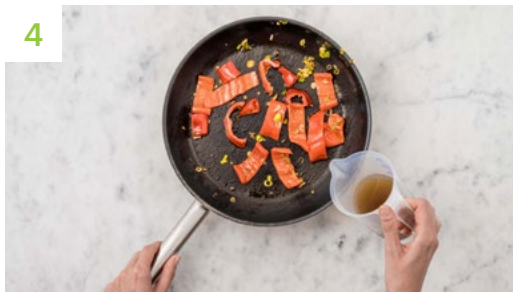
1 Reis garen

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen den **Blumenkohl** backen.



4 Spitzpaprika braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpaprika**, **Frühlingszwiebel** und zerkleinerten **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.

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 7 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen.

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 Blumenkohl backen & Dip

Blumenkohl in kleine **Röschen** teilen.

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

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) verrühren und fortfahren.



5 Karottensalat zubereiten

Karottenstücke in den Mixtopf geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und nach Geschmack **Zucker*** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Schwarzkümmel** zugeben und mit dem Spatel unterheben.



3 Kleinigkeiten

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und Strunk entfernen, dann **Spitzpaprika** in 2 cm breite Stücke schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

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



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei **Sesam** untermischen.

Reis auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. **Möhrensalat**, **Paprika-Teriyaki-Gemüse** und gerösteten **Blumenkohl** darauf verteilen. Mit **Sriracha-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

