

# Plant Based Poké Bowl mit Portobello & Avocado

dazu Rote Beete und Gurkensticks

Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 661 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Avocado



vorgegarte Rote Beete



kleine Salatgurke



Basmati-Wildreis-Mischung



Schwarzkümmel



Limette, gewachst



Koriander



Minze



Teriyakisauce



Sesamöl



Sweet-Chili-Soße

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Avocado <b>KE</b>   <b>PE</b>   <b>MA</b>   <b>CO</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>IL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
vorgearbeitete Rote Beete	250 g	250 g	500 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g	2 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße <b>11</b>   <b>15</b> )	50 ml	50 ml	100 ml
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	20 ml	20 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	50 g	75 g	100 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. 680 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2765 kJ/661 kcal
Fett	3,27 g	22,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	3,79 g
Kohlenhydrate	14,52 g	98,30 g
– davon Zucker	5,02 g	33,96 g
Eiweiß	1,99 g	13,49 g
Salz	0,293 g	1,984 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 **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



## Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz\*** hineingeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Portobello braten

**Portobello** vierteln und in 0,5 cm Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne restliches **Sesamöl** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Portobelloscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie weich sind.

Hitze reduzieren, **Teriyakisoße** und 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser\*** angießen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** dazugeben und 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



## Kräuter hacken

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

**Minz-** und **Korianderblätter** getrennt voneinander grob hacken.



## Avocado schneiden

Inzwischen **Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Für den Gurkensalat

**Rote Beete** in 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden und in einer kleinen Schüssel mit **Minze**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Gurke** längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Gurkenstifte** in einer zweiten kleinen Schüssel mit der Hälfte vom **Sesamöl**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und **Schwarzkümmel** nach Geschmack mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Basmati-Wildreis** auf **Bowls** oder tiefe Teller verteilen. **Portobellopilze** mit **Teriyakisoße**, **Rote Beete-Sticks**, **Gurkensticks** und **Avocado** darauf anrichten. **Avocado** mit **Koriander** bestreuen und alles mit **Sweet-Chili-Soße** toppen.

**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>

