

# Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Brokkoli, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 703 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Jasminreis



Ingwer



Frühlingszwiebel



Paprika multicolor



Brokkoli



Teriyakisofe



Sesam



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mayonnaise



Sriracha Sauce

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE   BR   CN   TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG	1	2	2
Paprika multicolor NL   BE   ES	1	2	2
Brokkoli DE	1 g	1 g	1 g
Teriyakisofse 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR   MX   PE   VN   CO   GT	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 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. 700 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2943 kJ/703 kcal
Fett	4,46 g	30,80 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,39 g
Kohlenhydrate	12,56 g	86,77 g
– davon Zucker	3,57 g	24,67 g
Eiweiß	2,65 g	18,29 g
Salz	0,508 g	3,508 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 8) Eier 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 MA: Marokko EG: Ägypten BE: Belgien ES: Spanien PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand MX: Mexiko VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



## 1 Kleine Vorbereitung

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

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



## 2 Reis kochen

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** darin 1 Min. anrösten.

**Reis** und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** zugeben, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 3 Gemüse schneiden

**Portobello-Pilze** in 2 cm Streifen schneiden.

**Paprika** längs halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Brokkoli** in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden, Strunk in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Für die Soße

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ingwer** und **Knoblauch** mit **Teriyakisofse**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### 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 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Portobello** und **Gemüse** darin unter Rühren 4 – 5 Min. anbraten.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zugeben und 3 – 4 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.

**Tipp:** Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

**Pfanneneinhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und offen 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** nach Ende der Garzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Schüsseln verteilen.

**Portobello-Pfanne** darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit **Sriracha-Mayo** 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>

