

Pikante 5-Spice Bowl mit Portobello Pak Choi und Brokkoli

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen

22



5-Gewürzpulver



Jasminreis



Portobello-Pilze



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Ingwer



Sesamöl



Brokkoli



Hoisinsoße



Ketjap Manis



Baby Pak Choi



Zwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------|-----------|-------|
| 5-Gewürzpulver | 2 g | 3 g | 4 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Portobello-Pilze | 2 | 3 | 4 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Limette, ungewaschen VN CO BR MX ES | 1 | 1 | 2 |
| Ingwer PE BR CN TH | 15 g** | 22,5 g** | 30 g |
| Sesamöl 3) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Brokkoli DE | 1 | 1 | 1 |
| Hoisinsoße 11) 15) | 25 ml | 37,5 ml** | 50 ml |
| Ketjap Manis 11) 15) | 18 ml | 27 ml** | 36 ml |
| Baby Pak Choi DE | 2 | 3 | 4 |
| Zwiebel DE | 1 | 2 | 2 |

**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 | 365 kJ/87 kcal | 2421 kJ/579 kcal |
| Fett | 3,41 g | 22,62 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,46 g | 3,06 g |
| Kohlenhydrate | 11,46 g | 75,95 g |
| – davon Zucker | 2,30 g | 15,28 g |
| Eiweiß | 2,56 g | 16,96 g |
| Salz | 0,122 g | 0,807 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand



1 Reis kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Portobello Pilze braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen und **Portobello** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten. Leicht **salzen***.

5-Gewürzpulver hinzugeben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



2 Soße vorbereiten

Knoblauch fein hacken.

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

Limette vierteln.

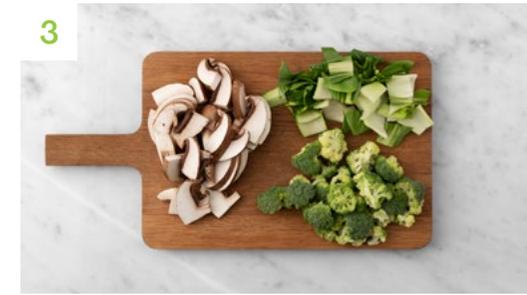
In einer kleinen Schüssel **Hoisinsoße**, **Ketjap Manis**, **Sesamöl**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Knoblauch**, **Ingwer**, 50ml [75ml | 100ml] heißes **Wasser***, 1 Prise **Zucker*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



5 Wok Gemüse braten

In derselben großen Pfanne auf mittlerer Hitze erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erwärmen. **Zwiebelstreifen**, **Brokkoli** und **Pak Choi** darin 6 – 8 Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.



3 Gemüse schneiden

Portobello Pilze halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Brokkoli in kleine **Röschen** schneiden.

Baby Pak Choi in 2 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Wok Gemüse auf tiefe Teller verteilen, **Reis** darüber anrichten und mit den **Portobello Pilzen** 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>

