

# Pikante 5-Spice Bowl mit Portobello Pak Choi und Brokkoli

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 579 kcal • Tag 3 kochen

22



5-Gewürzpulver



Jasminreis



Portobello-Pilze



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Ingwer



Sesamöl



Brokkoli



Hoisinsoße



Ketjap Manis



Baby Pak Choi



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## 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 <b>ES</b>	2	3	4
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Sesamöl <b>3</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Hoisinsoße <b>11   15</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ketjap Manis <b>11   15</b>	18 ml	27 ml**	36 ml
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE</b>	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 Soße vorbereiten

**Limette** vierteln.

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm Scheiben schneiden.

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hoisinsoße**, **Ketjap Manis**, **Sesamöl**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. Vorbereitete **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## 4 Für die Pilze

5 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen und **Portobello Pilze** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten, bis diese goldbraun sind. Leicht **salzen\***. **5-Gewürzpulver** hinzugeben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.



## 2 Dampfgaren

**Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

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

Währenddessen fortfahren.



## 5 Für das Wok Gemüse

In derselben großen Pfanne auf mittlerer Hitze erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen und **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 Kleinigkeiten

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

Das **Wok Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, **Reis** darüber anrichten und mit **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>

