

Asiatische Edamame Bowl mit würzigem Porree auf Knoblauch-Wildreis und Sweet-Chili-Mayo

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix kocht • 751 kcal • Tag 5 kochen

25



thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 5 [5 | 5] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Edamame 11)	100 g	150 g	200 g
Porree NL DE	1	2	2
Gurke NL ES	1	1,5 **	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	20 g	30 g	40 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.)

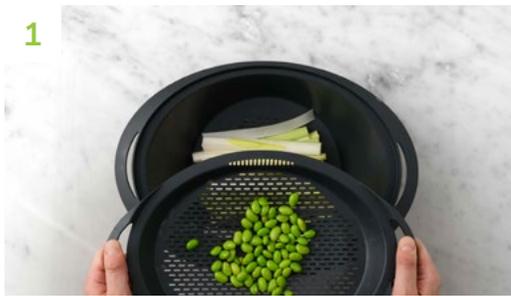
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	494 kJ/118 kcal	3141 kJ/751 kcal
Fett	5,9 g	37,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	12,9 g	81,8 g
– davon Zucker	3,1 g	19,5 g
Eiweiß	3 g	18,8 g
Salz	0,41 g	2,62 g

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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Porree quer halbieren, dann längs vierteln und vorsichtig auswaschen und **Porree** in den Varoma-Behälter geben.

Edamame auf den Varoma-Einlegeboden geben und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



Porree glasieren

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Porreestreifen** darin 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dressing** ablöschen und 1 – 2 Min. glasieren lassen.



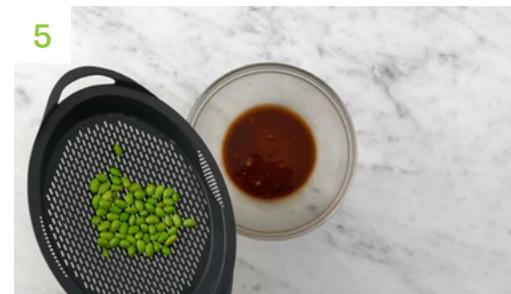
Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

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 **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Salat vollenden

Edamame, **Gurkenwürfel** und die Hälfte der **Sesamsamen** unter das **Dressing** heben und kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing & den Dip

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen.

In einer großen Schüssel **Sesamöl**, **Sojasoße**, die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restliche **Sweet-Chili-Soße** mit **vegane Mayonnaise** verrühren.

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Knoblauch-Wildreis auf Teller verteilen, glasierten **Porree** und **Edamame-Salat** darauf anrichten, mit restlichen **Sesamsamen** toppen und mit **Sweet-Chili-Dip** 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>

