

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Vegan Thermomix kocht • 963 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Avocado



Basmatireis



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Kokosmilch



kleine Salatgurke



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne, 1 Backblech und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1

**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	579 kJ/138 kcal	4030 kJ/963 kcal
Fett	6 g	41,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	19,9 g
Kohlenhydrate	18,7 g	130,4 g
– davon Zucker	5 g	34,5 g
Eiweiß	2,2 g	15,3 g
Salz	0,35 g	2,43 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: **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Chili längs halbieren, entkernen und die Hälfte in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilistücke in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **Chili-Knoblauch-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.



Währenddessen

Gurke halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke zum **Knoblauch** in die Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

Restliche **Chilihälfte** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Bohnen in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

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

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und fortfahren.



Kokosreis zubereiten

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch-Chili-Mix** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.



Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Soft** von 0,5 [0,5 | 1] **Limette** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 20 – 25 Min. goldbraun backen und fortfahren.



Vollenden

Bohnen aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und ca. 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten. **Bohnen**, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süßkartoffel** dazu anrichten und mit restlichem **Chili** toppen. Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **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>

