

Plant Based Poké Bowl mit Portobello & Avocado

dazu Rote Beete und Gurkensticks

Viel Gemüse • Vegan • 25 – 35 Minuten • 877 kcal • Tag 3 kochen



-  Basmati-Wildreis-Mischung
-  Portobello-Pilze
-  Avocado
-  Rote Beete, vorgegart
-  kleine Salatgurke
-  Limette, gewachst
-  Koriander
-  Minze
-  Teriyakisofe
-  Sweet-Chili-sofse
-  Sesamol
-  Schwarzkimmel

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Rote Beete, vorgegart	250 g	250 g	500 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	50 ml	100 ml
Sweet-Chili-soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Schwarzkümmel	2 g	2 g	2 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. 680 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3668 kJ/877 kcal
Fett	3,3 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	14,5 g	98,1 g
– davon Zucker	5 g	33,9 g
Eiweiß	2,3 g	15,2 g
Salz	0,29 g	2 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.

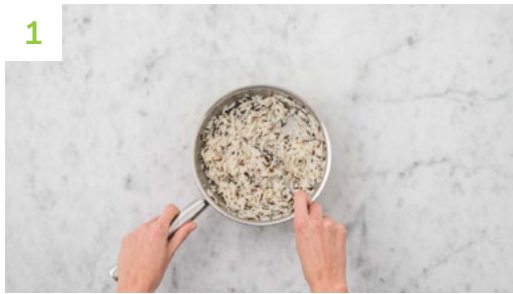
Allergene: **3**) Sesamsamen **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko

CO: Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile

IL: Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** hineingeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Kräuter hacken

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Minz- und **Korianderblätter** getrennt voneinander grob hacken.



Für den Gurkensalat

Rote Beete in 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden und in einer kleinen Schüssel mit **Minze**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Gurke längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Gurkenstifte in einer zweiten kleinen Schüssel mit der Hälfte vom **Sesamöl**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und **Schwarzkümmel** nach Geschmack mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

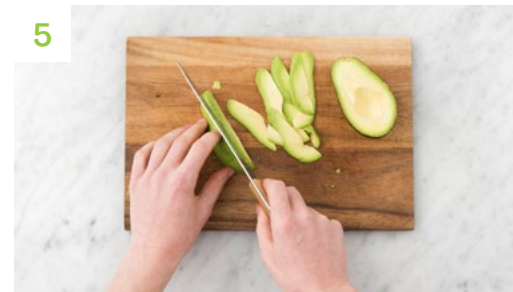


Portobello braten

Portobello vierteln und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne restliches **Sesamöl** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Portobelloscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie weich sind.

Hitze reduzieren, **Teriyakisoße** und 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser*** angießen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



Avocado schneiden

Inzwischen **Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Basmati-Wildreis auf **Bowls** oder tiefe Teller verteilen. **Portobellopilze** mit **Teriyakisoße**, **Rote Beete-Sticks**, **Gurkensticks** und **Avocado** darauf anrichten. **Avocado** mit **Koriander** bestreuen und alles mit **Sweet-Chili-Soße** 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>

