

Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Karotten-Pak-Choi-Salat & Teriyaki-Erdnuss-Soße

Viel Gemüse Vegan Thermomix kocht • 828 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Sesamöl



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Baby Pak Choi



Karotte



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Erdnussbutter



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl 3	10 ml	15 ml	20 ml
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hoisinsoße 11 15	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen 3	20 g	30 g	40 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Baby Pak Choi DE	2	3	4
Karotte DE	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Erdnussbutter 1	25 g	25 g	50 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. 630 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3464 kJ/828 kcal
Fett	6,6 g	41,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,9 g
Kohlenhydrate	14 g	88,1 g
– davon Zucker	3,9 g	24,4 g
Eiweiß	3,3 g	21 g
Salz	0,25 g	1,55 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: **1**) Erdnüsse **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



Für den Salat

Limette in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Gewaschene **Karotte** in 2,5 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Erdnussbutter, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine große Schüssel auffüllen.



Kleinigkeiten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Dampfgaren

Die äußeren Blätter vom **Rosenkohl** entfernen und **Rosenkohl** halbieren. **Rosenkohl** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze 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 **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Rosenkohl vollenden

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Rosenkohl** darin 5 Min. anbraten. In den letzten 2 Min. den **Knoblauch** dazugeben.

Tipp: Wenn der Rosenkohl nicht ganz so knackig sein soll, gib' noch 50 ml Garflüssigkeit* hinzu und lass' es komplett verkochen.

Pfanne vom Herd nehmen und Pfanneninhalte mit **Hoisinsoße** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Je 0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden. **Pak Choi** zu den **Karotten** in die Schüssel geben und unterheben.



Anrichten

Sesamöl zum **Reis** geben und diesen mit einer Gabel auflockern, bis das **Öl** mit dem **Reis** vermischt ist.

Reis auf tiefen Tellern verteilen. **Rosenkohl** und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln. **Bowl** mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

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>

