

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado dazu Radieschensalat und Buschbohnen

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 879 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Radieschen



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Sesamsamen



Sweet Chili Soße



Sojasoße

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

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

**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. 660 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	3680 kJ/879 kcal
Fett	5,1 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	18,6 g
Kohlenhydrate	19,2 g	127,3 g
– davon Zucker	5,4 g	35,6 g
Eiweiß	2,3 g	15,2 g
Salz	0,37 g	2,45 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **IT:** Italien **NL:** Niederlande



1 Reis kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [200 ml | 350 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen großen Topf 1 Liter heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Bohnen danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Vorgegarte **Bohnen**, **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

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



2 Sojadressing zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.



5 Radieschen schneiden

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Radieschen in die große Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



3 Süßkartoffeln backen

In einer großen Schüssel **Süßkartoffel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Sesam** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Süßkartoffeln** und marinierte **Radieschen** dazu anrichten und mit restlichem gehackten **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>

