

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado dazu Radieschen auf fluffigem Reis

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

25



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



Radieschen



Basmatireis

Los geht's

Wasche das Gemüse 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 |
|---|--------|--------|--------|
| 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 |
| Sesamsamen 3) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Limette, ungewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 2 |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| 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 | 2 |
| Radieschen NL IT | 100 g | 150 g | 200 g |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 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. 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: **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 **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



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 L 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** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** 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.

Gebackene **Süßkartoffeln** mit **geröstetem Sesam** vermengen.

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!