

# Kuba Kokos Bowl mit Ananas-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 2 kochen

18



Basmatireis



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



Limette, ungewachst



Ananas in Stücken



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	1	2
Brokkoli NL   ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	2 g**	4 g	6 g
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	1	2	2
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1	1	1
Limette, ungewachst BR   MX   ES   CO	1	1	1
Ananas in Stücken	99 g**	148,5 g**	198 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. 670 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2633 kJ/629 kcal
Fett	4,1 g	27,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	16,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g	79,8 g
– davon Zucker	2,7 g	18,1 g
Eiweiß	2,4 g	15,8 g
Salz	0,07 g	0,45 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:** 15) Weizen 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko

EG: Ägypten SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



## Kleine Vorbereitung

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Kräuter** in grobe Stücke schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Spitzpaprika** längs halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

**Ananassaft** abgießen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Reis vollenden

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren.

**Kokosmilch**, die Hälfte [alles | alles] von „Hello Aloha“ 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, warmstellen und ca. 9 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



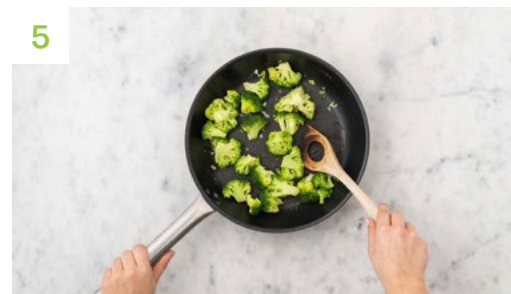
## Für die Salsa

**Kräuter** und **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ananasstücke**, **Spitzpaprika**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Frühlingszwiebel** unterheben und **Salsa** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell etwas mehr **Limettensaft** abschmecken.

Mixtopf spülen.



## Brokkoli vollenden

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in der großen Pfanne erhitzen. **Brokkoli** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten. Mit 100 ml **Wasser\*** ablöschen und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** verdampft ist und der **Brokkoli** die gewünschte Bissfestigkeit hat. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

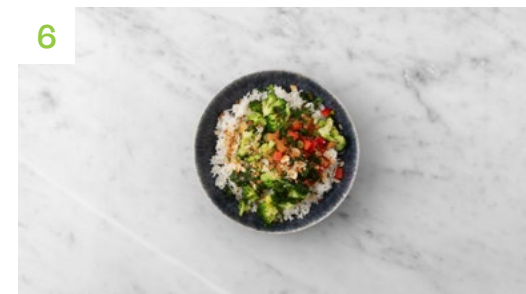


## Dampfgaren

**Brokkoli** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Kokosreis** und **Brokkoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Ananas-Salsa** anrichten. Mit restlichen **Kräutern**, **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und **Mandelblättchen** 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>

