

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

Vegan **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 957 kcal • Tag 5 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



Radieschen



Basmatireis



Los geht's

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

*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 ZA NL	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, ungewaschen 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. 670 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	4002 kJ/957 kcal
Fett	6,3 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	19,5 g
Kohlenhydrate	19,5 g	130,9 g
– davon Zucker	5,3 g	35,6 g
Eiweiß	2,5 g	16,9 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 **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien



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 **Soft** 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!