

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado

dazu Radieschen auf fluffigem Reis

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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



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

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*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

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, 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. 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



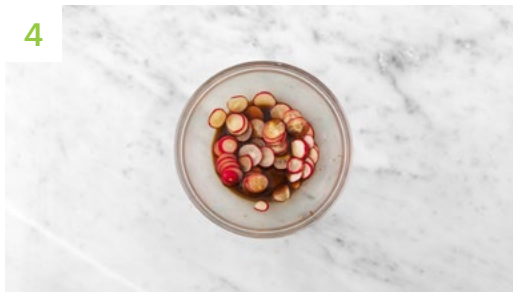
Zu Beginn

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

Knoblauch abziehen.

Chili längs halbieren, entkernen und die Hälfte in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **Chili-Knoblauch-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.



Währenddessen

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

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

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

Restliche **Chilihälfte** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilischote

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



Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Bohnen in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Olivenöl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** in 6 Spalten schneiden und fortfahren.



Kokosreis zubereiten

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

Mixtopf leeren. **Kokosmilch** 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 und mind. 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch-Chili-Mix** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.



Kartoffeln backen

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

Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Vollenden

Bohnen aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und ca. 3 - 5 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten. Gebackene **Süßkartoffeln** mit **geröstetem Sesam** vermengen.

Bohnen, **Avocado**, **Süßkartoffeln** und marinierte **Radieschen** dazu anrichten und mit restlichem gehacktem **Chili** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!