

Reis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegan Thermomix kocht • 776 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



vegane Mayonnaise



Limette, vegan



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	1
Brokkoli NL ES	1	1	1
Gurke NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
vegane Mayonnaise	50 g	50 g	75 g
Limette, vegan BR MX ES CO	1	2	2

**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. 800 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	3245 kJ/776 kcal
Fett	3,5 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	14,2 g	114,2 g
– davon Zucker	2,7 g	22 g
Eiweiß	2,1 g	17,1 g
Salz	0,34 g	2,73 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

HN: Honduras **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***, aber noch nicht backen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



Für den Dip

Vegane Mayonnaise mit **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben, in einer kleinen Schüssel verrühren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Dampfgaren & backen

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Jetzt die **Süßkartoffeln** in den Ofen schieben und ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



Brokkoli vollenden

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum zerkleinerten **Knoblauch** in die Pfanne geben und erhitzen. **Brokkoli** zugeben und darin 3 – 5 Min. anbraten, mit der Hälfte vom **Dressing** ablöschen und vermischen.



Dressing & Gurkensalat

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

Sojasoße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, in einer kleinen Schüssel verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** verrühren. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei restliches **Dressing** unter den **Reis** mischen.

Reis auf tiefen Tellern anrichten. **Süßkartoffeln**, **Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** auf den **Reis** geben. Mit dem **Dip** und restlichen **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>

