

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

Viel Gemüse | Vegan | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 776 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



Sojasaße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



vegane Mayonnaise



Limette, vegan

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

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



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Brokkoli braten

Zur großen Pfanne **Brokkoli** und **Knoblauch** geben und 4 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und der Hälfte **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

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.



2 Gurkensalat zubereiten

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen. Bis Ende des Rezepts marinieren lassen.

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



5 Reis verfeinern

Reis mit restlicher **Sojasoße**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und einer Prise **Zucker*** vorsichtig verrühren.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** mischen.



3 Süßkartoffeln anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Süßkartoffelwürfel** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



6 Anrichten

Reis auf tiefen Tellern anrichten.

Süßkartoffel-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>

