

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

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 634 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Nektarine



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Nektarine	100 g	200 g	200 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	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	10 g	20 g	20 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. 640 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	4,5 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,5 g
Kohlenhydrate	12,2 g	78,4 g
– davon Zucker	2,7 g	17,1 g
Eiweiß	2,5 g	16,1 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:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten SN: Senegal



## Für die Salsa

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

**Kräuter** in grobe Stücke schneiden.

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

**Nektarine** vierteln, Stein entfernen.

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

**Nektarinstücke**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



## 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.

### Chilischote

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



## Dampfgaren

Zerkleinerte **Nektarine** in eine große Schüssel umfüllen.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen, 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 **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Reis vollenden

Währenddessen fortfahren.

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** fast verschwunden ist und der **Brokkoli** die gewünschte Bissfestigkeit hat. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tip:** Wenn der Brokkoli für Dich noch zu hart ist, füge noch etwas Wasser hinzu und lasse diesen ein paar Minuten länger köcheln.



## Salsa vollenden

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Spitzpaprika** längs halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm Würfel schneiden.

**Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zur **Nektarine** in die Schüssel geben, unterheben und **Salsa** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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



## Anrichten

**Kokosreis** und **Brokkoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektarinen-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>

