

# Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsoße dazu Kokos-Mandel-Reis

Vegan Thermomix kocht • 858 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Basmatireis



würzige Dalsoße



Zwiebel



Sriracha Sauce



Kokosraspeln



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



Hafer-Cuisine



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P     | 3P     | 4P     |
|---|--------|--------|--------|
| Blumenkohl <b>DE   NL   ES</b>          | 1      | 1      | 1      |
| Basmatireis                             | 150 g  | 225 g  | 300 g  |
| würzige DalsöÙe <b>10)</b>              | 160 g  | 240 g  | 320 g  |
| Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>             | 1      | 1      | 2      |
| Sriracha Sauce                          | 8 ml   | 8 ml   | 16 ml  |
| Kokosraspeln                            | 4 g    | 6 g    | 8 g    |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“          | 6 g    | 6 g    | 8 g    |
| Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b> | 20 g   | 30 g   | 40 g   |
| Hafer-Cuisine <b>17)</b>                | 200 ml | 200 ml | 400 ml |

\*\*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. 820 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 438 kJ/105 kcal | 3589 kJ/858 kcal    |
| Fett                    | 5,9 g           | 48,1 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g           | 9 g                 |
| Kohlenhydrate           | 10,6 g          | 86,5 g              |
| – davon Zucker          | 2 g             | 16,7 g              |
| Eiweiß                  | 2,1 g           | 17,3 g              |
| Salz                    | 0,36 g          | 2,91 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:** **10)** Sellerie **17)** Hafer **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



## 1 Reis garen

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

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Reis ziehen lassen

Nach der Reisgarzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## 2 Blumenkohl rösten

Die Hälfte [**drei Viertel** | **gesamten**] **Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer großen Schüssel **Blumenkohl**, 3 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Öl\***, **Sriracha**, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. garen, bis der **Blumenkohl** stark gebräunt ist.

Währenddessen fortfahren.



## 5 Für die SoÙe

10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl\*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**DalsöÙe**, **Hafer-Cuisine** und 50 g [**50 g** | **75 g**] **Garflüssigkeit\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandeln** und **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und dabei **Kokosflocken** und **Mandeln** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen, **Dal-SoÙe** daneben anrichten und mit dem **Blumenkohl** toppen.

**Guten Appetit!**

## Sriracha Sauce

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

