

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 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

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE NL ES	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Zwiebel DE NL EG	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 22)	20 g	30 g	40 g
Hafer-Cuisine 17)	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 Blumenkohl rösten

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

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

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

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.



2 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml | 600 ml**] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



3 Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



4 Mandeln anrösten

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

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



5 Für das Curry

In derselben großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Dalsoße**, **Hafer-Cuisine** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und **Mandeln** unterrühren.

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

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

