

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Vegan **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 1031 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, vegan



Kokosmilch



kleine Salatgurke



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



Vollkornreis



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 Gemüschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	1
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Vollkornreis	150 g	225 g	300 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. 730 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	4312 kJ/1031 kcal
Fett	6,7 g	48,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	24,9 g
Kohlenhydrate	18,2 g	133,2 g
– davon Zucker	5 g	36,2 g
Eiweiß	2,1 g	15,2 g
Salz	0,33 g	2,42 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: **3)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien
MX: Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik
CO: Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania
KE: Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras
NL: Niederlande **BR:** Brasilien



1 Reis kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [200 ml | 350 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen großen Topf 1L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie bissfest sind. **Bohnen** danach durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vorgegarte Bohnen**, Hälfte des **Knoblauchs** und **Chili** nach Geschmack zugeben und ca. 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

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



2 Sojadressing zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettespalten** verrühren.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.



5 Gurke schneiden

Gurke längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Gurke in der großen Schüssel aus Schritt 3 mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und **Knoblauch** nach Belieben vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



3 Süßkartoffeln backen

In einer großen Schüssel **Süßkartoffel** mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Süßkartoffel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süßkartoffeln** darauf anrichten und mit restlichem gehackten **Chili** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **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>

