

Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Brokkoli, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch Thermomix kocht • 748 kcal • Tag 3 kochen



-  Portobello-Pilze
-  Jasminreis
-  Frühlingszwiebel
-  Paprika multicolor
-  Karotte
-  Teriyakisauce
-  Sesamsamen
-  Knoblauchzehe
-  Limette, gewachst
-  Mayonnaise
-  Sriracha Sauce
-  Ingwerpaste

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES CO VN	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Teriyakisoße 11 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Mayonnaise 8 9)	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ingwerpaste	10 g	15 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	490 kJ/117 kcal	3129 kJ/748 kcal
Fett	5,8 g	37,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,1 g
Kohlenhydrate	13,9 g	89 g
– davon Zucker	4 g	25,8 g
Eiweiß	2,4 g	15,2 g
Salz	0,57 g	3,67 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 **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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

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

MA: Marokko **BE:** Belgien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien

MX: Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Soße vorbereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

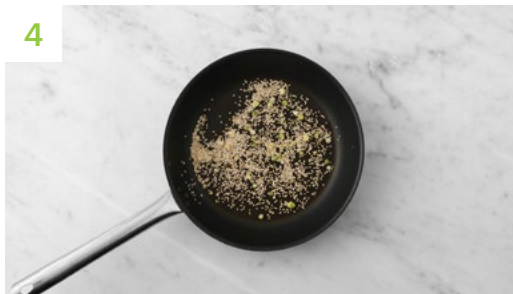
Knoblauch abziehen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8**

zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Ingwerpaste, Teriyakisoße, Saft von 2 [3 | 4]

Limettenspalten und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



4 Kleinigkeiten

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** unter Rühren darin 1 Min. anrösten. Umfüllen und beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Portobello-Pilze in 2 cm Streifen schneiden.

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.



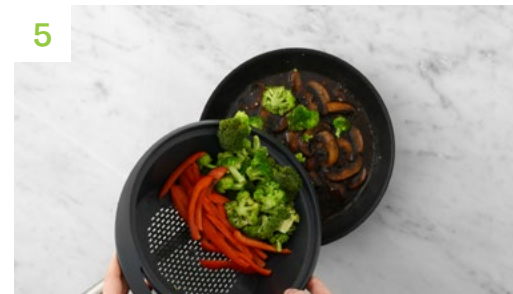
2 Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Paprika längs halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden, Strunk in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



5 Portobello anbraten

5 Min. vor Ende der **Thermomix®**-Garzeit in einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und **Portobello** darin unter Rühren 3 – 4 Min. anbraten.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt beiseitestellen.

Gemüse aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Offen für 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.



3 Dampfaren

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, Varoma aufsetzen und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.] / Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei **gerösteten Sesam-Frühlingszwiebel-Mix** unterheben.

Reis auf tiefe Schüsseln verteilen.

Portobello-Pfanne darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit **Sriracha-Mayo** 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>

