



# Reis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 775 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



vegane Mayonnaise



Limette, vegan

**SCHNELL &  
AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**PERLCOUSCOUS-  
BOWL**



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P      | 4P    |
|--|-------|---------|-------|
| Basmatireis  | 150 g | 225 g   | 300 g |
| Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>               | 1     | 1       | 1     |
| Brokkoli <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>                               | 1     | 1       | 1     |
| Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>                                  | 1     | 1       | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>  | 1     | 2       | 2     |
| Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>   | 25 ml | 50 ml   | 50 ml |
| Sriracha Sauce   | 8 ml  | 12 ml** | 16 ml |
| Sweet Chili Soße <b>14</b>   | 25 g  | 50 g    | 50 g  |
| vegane Mayonnaise  | 50 g  | 50 g    | 75 g  |
| Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b> | 1     | 2       | 2     |

\*\*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.)

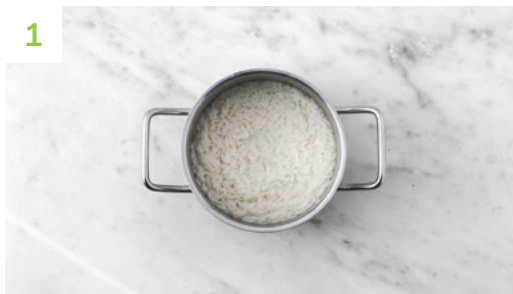
|                         | 100 g          | Portion (ca. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 404 kJ/97 kcal | 3242 kJ/775 kcal    |
| Fett                    | 3,6 g          | 29,2 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,4 g          | 3 g                 |
| Kohlenhydrate           | 14,2 g         | 114,2 g             |
| – davon Zucker          | 2,7 g          | 21,9 g              |
| Eiweiß                  | 2 g            | 16,1 g              |
| Salz                    | 0,34 g         | 2,71 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:** **11** Soja **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **MA:** Marokko **ES:** Spanien  
**US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande  
**BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

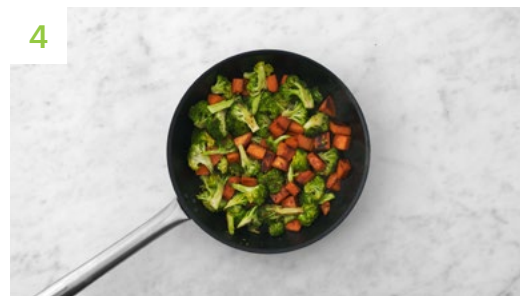


## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 Brokkoli braten

**Brokkoli** und **Knoblauch** zur **Süßkartoffel** geben und 4 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, der Hälfte **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

### 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 Gurkensalat zubereiten

**Limette** in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren.

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz\*** vermengen. Bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.

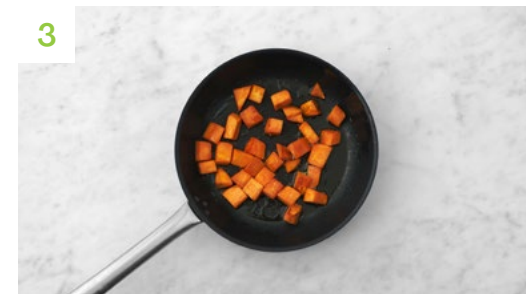
**Süßkartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



## 5 Reis verfeinern

**Reis** mit restlicher **Sojasoße**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und einer Prise **Zucker\*** vorsichtig verrühren.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und nach Belieben **Sriracha** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 3 Süßkartoffeln anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Süßkartoffelwürfel** darin 5 – 6 Min. anbraten.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.



## 6 Anrichten

**Reis** auf tiefe Tellern verteilen. **Süßkartoffel-Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** darauf anrichten und mit dem **Dip** 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>

