

# Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado dazu Radieschen auf fluffigem Reis

Vegan 35 – 45 Minuten • 1004 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Basmatireis



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Radieschen



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>	1	2	2
<b>ES</b>			
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
Radisheschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>	1	1	2
<b>CO</b>   <b>VN</b>			
Hafer-Cuisine <b>17</b> )	200 ml	200 ml	400 ml
Sweet Chili Soße <b>14</b> )	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11</b> ) <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	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. 680 g)
Brennwert	616 kJ/147 kcal	4199 kJ/1004 kcal
Fett	6,5 g	44,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,6 g
Kohlenhydrate	19,9 g	135,3 g
– davon Zucker	5,3 g	35,8 g
Eiweiß	2,2 g	15 g
Salz	0,37 g	2,49 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 **17**) Hafer

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

**Ursprungsländer:** **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **ES:** Spanien **IT:** Italien



## 1 Reis kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Hafer-Cuisine** und 150 ml [250 ml | 250 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

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

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



## 4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

**Bohnen** danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Vorgegarte **Bohnen**, **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

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

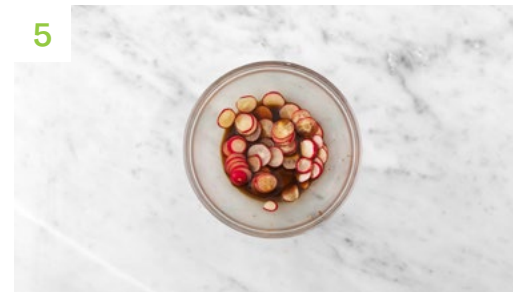


## 2 Sojadressing zubereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.



## 5 Radisheschen schneiden

**Radisheschen** in dünne Scheiben schneiden.

**Radisheschen** in die große Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** 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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen, 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.

Gebackene **Süßkartoffeln** mit **geröstetem Sesam** vermengen.

**Bohnen**, **Avocado**, **Süßkartoffeln** und marinierte **Radisheschen** dazu anrichten und mit restlichem gehackten **Chili** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!