

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 1013 kcal • Tag 5 kochen



Vollkornreis



Süßkartoffel



Buschbohnen



Avocado



kleine Salatgurke



rote Chilischote



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesamsamen



Sweet Chili Soße



Sojasoße

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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
Vollkornreis	150 g	225 g	300 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Avocado <b>MX   MA   PE   KE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Limette, vegan <b>BR   MX   ES</b>   <b>CO   VN</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 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. 700 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	4237 kJ/1013 kcal
Fett	6,8 g	47,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20 g
Kohlenhydrate	18,8 g	130,7 g
– davon Zucker	4,9 g	34,2 g
Eiweiß	2,2 g	15,4 g
Salz	0,35 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 **NL:** Niederlande **MX:** Mexiko  
**MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten  
**EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 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.



## 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!**).



## 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.



## 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>

