

Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Karotten-Pak-Choi-Salat & Teriyaki-Erdnuss-Soße

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 796 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Sesamol



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sesam



Limette, ungewachst



Baby Pak Choi



Karotte



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Erdnussbutter



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl 3)	10 ml**	20 ml	20 ml
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sesam 3)	20 g	30 g	40 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Baby Pak Choi DE	2 g	3 g	4 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Erdnussbutter 1)	25 g	25 g	50 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 620 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3331 kJ/796 kcal
Fett	6,67 g	41,49 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	4,87 g
Kohlenhydrate	13,14 g	81,73 g
– davon Zucker	3,01 g	18,71 g
Eiweiß	3,09 g	19,24 g
Salz	0,237 g	1,477 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: **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Reis kochen

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

In einem kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** zum Kochen bringen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz salzen***.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und bis zum Anrichten, aber mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Gegebenenfalls warmhalten.



Salat zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Karotte und **Pak Choi** zu dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** 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.



Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Die äußeren Blätter der vom **Rosenkohl** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Je 0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

Gewaschene **Karotte** grob raspeln.



Rosenkohl glasieren

Pfanne vom Herd nehmen und Pfanneninhalte mit **Hoisinsoße** ablöschen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Rosenkohl vorbraten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Rosenkohl darin 8 – 10 Min. anbraten.

In den letzten 2 Min. den **Knoblauch** dazugeben.

Tipp: Wenn der Rosenkohl nicht ganz so knackig sein soll, gib' noch 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzu und lass' es komplett verkochen.



Anrichten

Die Hälfte [dreiviertel | alles] vom **Sesamöl** zum **Reis** geben und diesen mit einer Gabel auflockern, bis das **Öl** mit dem **Reis** vermischt ist.

Reis auf tiefen Tellern verteilen.

Rosenkohl und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten.

Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln.

Bowl mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!