

# Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Pak Choi, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch Thermomix kocht • 737 kcal • Tag 3 kochen

17



Portobello-Pilze



Jasminreis



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Frühlingszwiebel



Paprika multicolor



Pak Choi



Teriyakisofe



Sesam



Limette, gewachst



Sesamöl



Sriracha Sauce



Mayonnaise



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	2	2
Paprika multicolor <b>NL   ES</b>	1	2	2
Pak Choi <b>ES   IT   FR</b>	2	3	4
Teriyakisofe <b>11   15</b> )	50 ml	100 ml	100 ml
Sesam <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	15 ml**	20 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Mayonnaise <b>8   9</b> )	34 ml	51 ml	68 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. 730 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	3085 kJ/737 kcal
Fett	5,18 g	37,59 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	4,89 g
Kohlenhydrate	11,06 g	80,32 g
– davon Zucker	2,62 g	19,03 g
Eiweiß	2,45 g	17,78 g
Salz	0,341 g	2,473 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **FR:** Frankreich

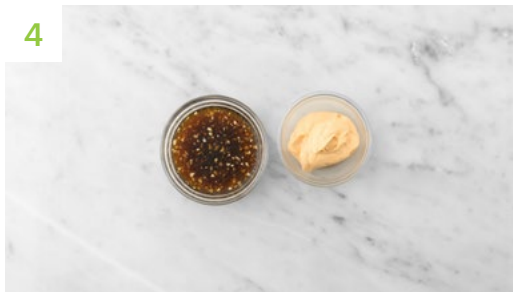


## Varoma vorbereiten

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.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. **Gemüse** in den V-Behälter geben und verschließen.



## Für die Soße

In einer kleinen Schüssel gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl** mit **Teriyakisofe**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** verrühren.

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

### Sriracha Sauce

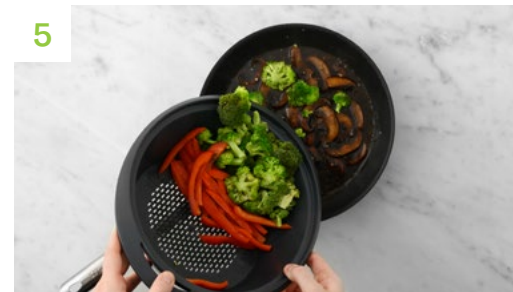
*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## Dampfgaren

**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./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen fortfahren.

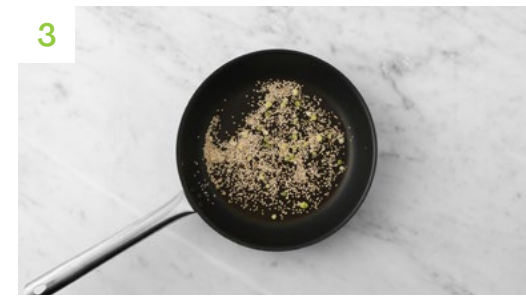


## Portobello anbraten

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 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleinigkeiten

**Limette** vierteln.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

Umfüllen und beiseitestellen.

**Portobello-Pilze** in 2 cm Streifen schneiden.



## Anrichten

**Tipp:** Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

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

**Reis** auf tiefe Schüsseln verteilen.

**Portobello-Pfanne** darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit **Sriracha-Mayo** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**