

# Teriyaki Vegan Chick-Eria Filet Bowl mit Edamame dazu Sesamreis und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan Thermomix kocht • 718 kcal • Tag 3 kochen

32



Basmatireis



Chick-Eria Filets



Teriyakisofe



Gurke



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



Edamame



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Chick-Eria Filets <b>11</b> <b>15</b> )	180 g	270 g**	360 g
Teriyakisauce <b>11</b> <b>15</b> )	50 ml	100 ml	100 ml
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Edamame <b>11</b> )	50 g	100 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	10 ml	20 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. 620 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3004 kJ/718 kcal
Fett	4,89 g	30,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,54 g
Kohlenhydrate	13,27 g	81,78 g
– davon Zucker	2,99 g	18,44 g
Eiweiß	2,49 g	15,35 g
Salz	0,477 g	2,943 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## Dampfgaren

**Edamame** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser\* spülen. Gareinsatz einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Toppings vorbereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

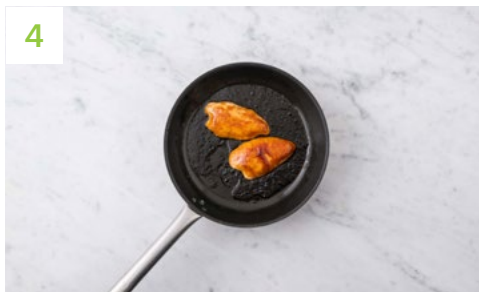
In eine kleine Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln, in eine große Schüssel geben und **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** von eine 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** dazugeben, und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Beiseitestellen.

**Chilischote** in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Vegane Filets braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

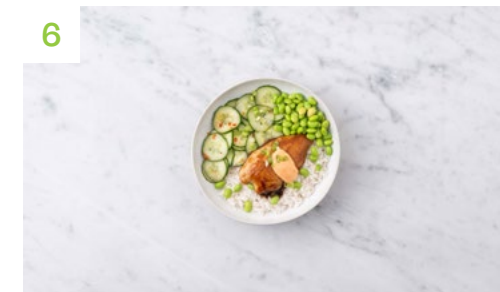
**Vegane Filets** je Seite 3 – 4 Min. anbraten. In den letzten 3 Min. **Teriyakisauce** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** dazufügen und die **Filets** darin wenden.



## Gleich fertig

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** 3 Min. ziehen lassen, danach mit einer Gabel auflockern und dabei **Sesamöl** untermischen.

**Vegane Filets** in Scheiben aufschneiden.



## Anrichten

**Reis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Mit **veganem Filet** und mit **Edamame** toppen, **Gurkensalat** daneben anrichten.

Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili** (**Achtung: scharf!**) und **Dip** toppen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

