

Vegane Asia-Bowl mit Röst-Blumenkohl Nigella-Reis und Sriracha-Mayo

Vegan 30 – 40 Minuten • 3293 kJ/787 kcal • Tag 5 kochen

25



Blumenkohl



Madras Curry



Basmatireis



Schwarzkümmel



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



Limette, ungewachst



Sesam



TeriyakisöÙe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [400 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	2
Madras Curry 4)	2 g	4 g	4 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	15 ml	15 ml	15 ml
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	1
Sesam 8)	10 g	20 g	20 g
Teriyakisoße 1) 10)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Öl*, Wasser*	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. 880 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	3293 kJ/787 kcal
Fett	4,14 g	36,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,39 g	3,41 g
Kohlenhydrate	10,71 g	94,24 g
– davon Zucker	3,50 g	30,78 g
Eiweiß	2,02 g	17,77 g
Salz	0,480 g	4,221 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)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzuzugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **IL:** Israel **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Blumenkohl backen

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Blumenkohlröschen in einer großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Madras Curry**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen.

Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und gebräunt ist.



Möhrensalat zubereiten

Limette heiß abwaschen, Schale der **Limette** fein abreiben und dann **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Karotte schälen und in eine große Schüssel grob raspeln.

Mit gerösteten **Sesamsamen**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Sriracha

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.



Reis kochen

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem großen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Letzte Schritte

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben verrühren.

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Schwarzkümmelsamen** untermischen.



Spitzpaprika braten

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Spitzpaprika** in 2 cm breite Stücke schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpaprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. braten, bis die **Paprika** weich ist.

Mit **Teriyakisoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



Anrichten

Reis auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.

Möhrensalat, **Paprika-Teriyaki-Gemüse** und gerösteten **Blumenkohl** darauf verteilen.

Nach Belieben mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren. Mit **Sriracha-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** servieren und genießen.

Guten Appetit!