

Kuba Kokos Bowl mit Nektarinen-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 649 kcal • Tag 5 kochen

22



Basmatireis



Nektarine



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandelblättchen



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

thermomix

⏱ 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Weißweinessig*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Nektarine ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Brokkoli ES IT	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	2 g**	4 g	6 g
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mandelblättchen 22	10 g	20 g	20 g

**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. 640 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2717 kJ/649 kcal
Fett	4,85 g	31,19 g
– davon ges. Fettsäuren	2,65 g	17,05 g
Kohlenhydrate	11,85 g	76,19 g
– davon Zucker	2,60 g	16,71 g
Eiweiß	2,33 g	14,99 g
Salz	0,068 g	0,440 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: 15 Weizen **22** Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



Für die Salsa

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kräuter in grobe Stücke schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nektarine vierteln, Stein entfernen.

Kräuter und **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

Nektarinstücke, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



Reis vollenden

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch**, die Hälfte [alles | alles] von „Hello Aloha“ und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und ca. 9 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.

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.



Dampfgaren

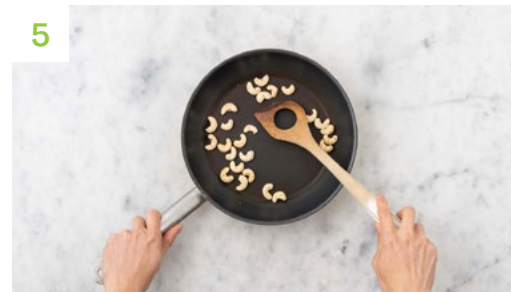
Zerkleinerte **Nektarine** in eine große Schüssel umfüllen.

Brokkoli in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Reis vollenden

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen.

Brokkoli und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 100 ml **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** fast verschwunden ist und der **Brokkoli** die gewünschte **Bissfestigkeit** hat. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn der Brokkoli für Dich noch zu hart ist, füge noch etwas Wasser hinzu und lasse diesen ein paar Minuten länger köcheln.



Salsa vollenden

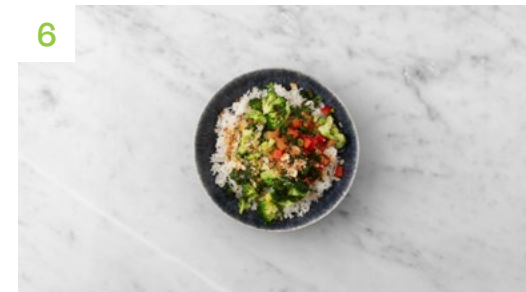
Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebelringe und **Paprikawürfel** zur **Nektarine** in die Schüssel geben, unterheben und **Salsa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Kokosreis und **Brokkoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektarinen-Salsa** anrichten.

Mit restlichen **Kräutern**, **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und **Mandelblättchen** toppen.

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>

