

Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 867 kcal • Tag 5 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Brokkoli ES IT	1	1	1
Gurke NL ES BE GR MA	1	1	2
Knoblauchzehen ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3	20 ml	30 ml**	40 ml
vegane Mayonnaise	50 g	50 g	75 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2

**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	566 kJ/135 kcal	3626 kJ/867 kcal
Fett	5,98 g	38,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,53 g
Kohlenhydrate	17,38 g	111,32 g
– davon Zucker	3,50 g	22,41 g
Eiweiß	2,43 g	15,55 g
Salz	0,501 g	3,210 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

GR: Griechenland **MA:** Marokko **IT:** Italien **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **HN:** Honduras **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien

MX: Mexiko



1 Süßkartoffeln backen

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

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

Süßkartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



2 Reis kochen

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Dressing zubereiten

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

Sojasoße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.



4 Gurkensalat zubereiten

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



5 Brokkoli braten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** erhitzen. **Brokkoli**, **Knoblauch** und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und der Hälfte des **Dressings** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen und ggf. warmhalten.

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



6 Sriracha-Dip

Reis mit restlichem **Dressing** verrühren und mit **Süßkartoffel**, **Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** in **Bowls** anrichten. Mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

