

# Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsoße

dazu Kokos-Mandel-Reis

Vegan Thermomix kocht • 748 kcal • Tag 5 kochen

25



Blumenkohl



würzige Dalsoße



Basmatireis



Kokosmilch



Zwiebel



Mandeln



Sriracha Sauce



Kokosflocken



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

thermomix

15 [15 | 20] Min.

35 [35 | 35] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>NL   ES   FR</b>	1	1	1
würzige Dalsoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Mandeln <b>22</b>	10 g	10 g	20 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 720 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	3129 kJ/748 kcal
Fett	5,76 g	41,68 g
– davon ges. Fettsäuren	3,02 g	21,85 g
Kohlenhydrate	10,47 g	75,67 g
– davon Zucker	1,86 g	13,44 g
Eiweiß	2,18 g	15,75 g
Salz	0,349 g	2,523 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: 10** Sellerie **22** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## 1 Reis garen

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

**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 und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Blumenkohl rösten

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer großen Schüssel **Blumenkohl**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Sriracha**, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. garen, bis der **Blumenkohl** stark gebräunt ist.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandeln** und **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 4 Reis ziehen lassen

Nach der **Reisgarzeit**, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## 5 Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Dal-soße**, **Kokosmilch** und 50 g [50 g | 75 g] **Garflüssigkeit\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und dabei **Kokosflocken** und **Mandeln** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen, **Dal-Soße** daneben anrichten und mit dem **Blumenkohl** toppen.

**Guten Appetit!**

### 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.*

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

