

Asiatische Edamame Bowl mit würzigem Porree auf Knoblauch-Wildreis und Sweet-Chili-Mayo

Viel Gemüse | Vegan | 25 – 35 Minuten • 751 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmati-Wildreis-Mischung



Edamame



Porree



Gurke



Knoblauchzehe



Sesamöl



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



vegane Mayonnaise



Sesamsamen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Edamame 11)	100 g	150 g	200 g
Porree NL DE	1	2	2
Gurke NL ES	1	1,5 **	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	20 g	30 g	40 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	494 kJ/118 kcal	3141 kJ/751 kcal
Fett	5,9 g	37,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	12,9 g	81,8 g
– davon Zucker	3,1 g	19,5 g
Eiweiß	3 g	18,8 g
Salz	0,41 g	2,62 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen. Topfinhalt mit 300 ml [**450 ml | 600 ml**] heißem **Wasser*** ablöschen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen. **Wildreis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 15 Min. ziehen lassen.



Porree anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 2 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Porree** darin 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 2 EL [**3 EL | 4 EL**] vom **Dressing** ablöschen und 1 – 2 Min. glasieren lassen.



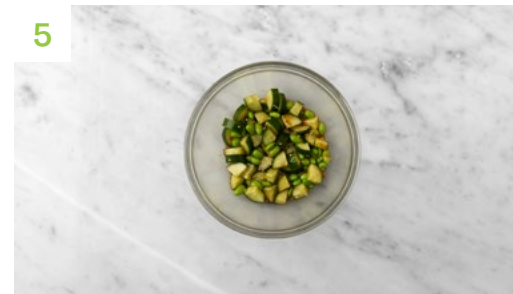
Kleine Vorbereitung

Edamame in eine kleine Schüssel geben und mit heißem **Wasser*** übergießen.

Porree quer halbieren, dann längs vierteln und vorsichtig auswaschen.

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen.



Salat vollenden

Edamame, **Gurkenwürfel** und die Hälfte der **Sesamsamen** unter dem **Dressing** heben und kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing vorbereiten

In einer großen Schüssel **Sesamöl**, **Sojasoße**, die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restliche **Sweet-Chili-Soße** mit **veganer Mayonnaise** verrühren.



Anrichten

Knoblauch-Wildreis auf Teller verteilen, glasierten **Porree** und **Edamame-Salat** darauf anrichten, mit restlichen **Sesamsamen** toppen und mit **Sweet-Chili-Dip** genießen.

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>

