

Vegan Teriyaki Chick-Eria Filet Bowl mit Edamame

dazu Sesamreis und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan 30 – 40 Minuten • 720 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



The Vegetarian Butcher
Chick-Eria Filets



TeriyakisöÙe



Gurke



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-SoÙe



Limette, ungewachst



Edamame



Frñhlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets 11 15)	180 g	270 g**	360 g
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Gurke ES PE IL ZA	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml

**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. 620 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3013 kJ/720 kcal
Fett	4,9 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	13,3 g	81,8 g
– davon Zucker	3 g	18,5 g
Eiweiß	4,3 g	26,6 g
Salz	0,48 g	2,96 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien
BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika
NL: Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

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

Edamame in einem kleinen Topf mit **Wasser*** bedeckt 2 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

In denselben Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen, **Sesamöl** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

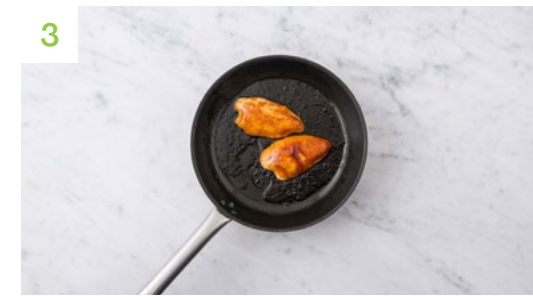


2 Toppings vorbereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

In eine kleine Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



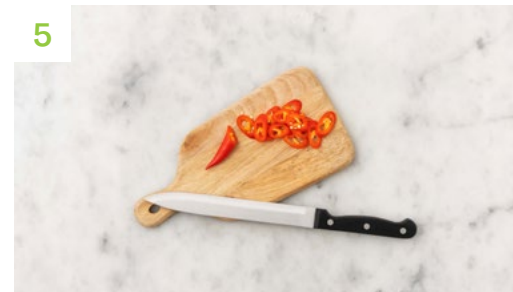
3 Vegane Filets braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Filets** je Seite 3 – 4 Min. anbraten. In den letzten 3 Min. **Teriyakisoße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazufügen und die **Filets** darin wenden.



4 Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln, in eine große Schüssel geben und **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** von eine 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** dazugeben, und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Beiseitestellen.

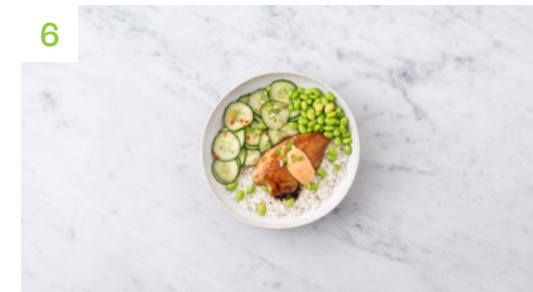


5 Letzte Schritte

Chilischote in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Vegane Filets in Scheiben aufschneiden.



6 Anrichten

Reis auf Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. Mit **veganem Filet** und mit **Edamame** toppen, **Gurkensalat** daneben anrichten. Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili (Achtung: scharf!)** und **Dip** toppen.

Guten Appetit!

Chick-Eria Filet von The Vegetarian Butcher

Da kräht kein Hahn nach und sie sind trotzdem der letzte Schrei: die veganen Filets sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie eine Quelle für Vitamin B12. Da wird ja das Huhn in der Pfanne verdrückt! Oder eben gerade nicht!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

