

# Kuba Kokos Bowl mit Ananas-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 2 kochen

18



Basmatireis



Kokosmilch



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Ananas in Stücken



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Mandeln, gehobelt



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Ananas in Stücken	99 g**	148,5 g**	198 g
Limette, ungewaschen <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b>	2 g**	4 g	6 g
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	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. 670 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2626 kJ/628 kcal
Fett	4 g	27,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	16,5 g
Kohlenhydrate	11,8 g	79,4 g
– davon Zucker	2,7 g	18,2 g
Eiweiß	2,4 g	15,9 g
Salz	0,07 g	0,45 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:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten

**MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## 1 Kokosreis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd nehmen, **Kokosmilch** und die Hälfte [alles | alles] vom „Hello Aloha“ unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 Mandeln rösten

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

Die Pfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

**Knoblauch** fein hacken.

## 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.



## 2 Für die Salsa

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Koriander** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

**Spitzpaprika** schälen, längs vierteln und in 0,5 cm Würfel schneiden.

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

**Ananassaft** abgießen. Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ananasstücke** klein würfeln.



## 5 Gemüse braten

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In der großen Pfanne aus Schritt 4 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Salsa vollenden

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Ananas**, **Spitzpaprika**, **Frühlingszwiebelringe**, Hälfte der **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und Hälfte der gehackten **Kräuter** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mischen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell etwas mehr **Limettensaft** abschmecken.



## 6 Anrichten

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

Mit restlichen **Kräutern**, restlichem **Chili** (**Achtung: scharf!**) und **Mandelblättchen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

