

Plant Based Poké Bowl mit Portobello & Avocado

dazu Gurkensticks

Viel Gemüse | Vegan | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 540 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Portobello-Pilze



Avocado



kleine Salatgurke



Koriander



Minze



Teriyakisofe



Sweet Chili Soße



Karotte



Limette, ungewachst



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 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
Portobello-Pilze	2	3	4
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	50 ml	100 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1

**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.)

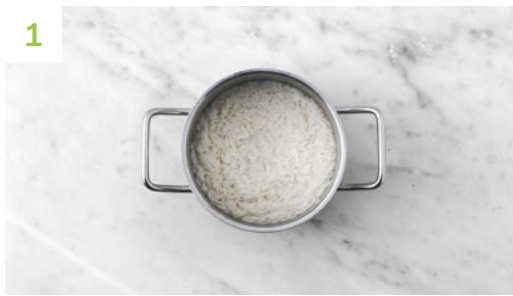
	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2260 kJ/540 kcal
Fett	3 g	17,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	14,2 g	82,8 g
– davon Zucker	3,3 g	18,9 g
Eiweiß	2,2 g	12,9 g
Salz	0,31 g	1,78 g

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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfit **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **BR:** Brasilien



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** hineingeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

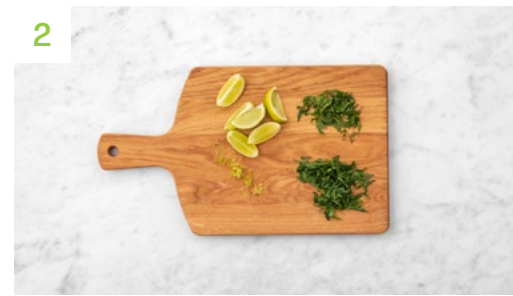


4 Portobello braten

Portobello vierteln und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Portobelloscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie weich sind.

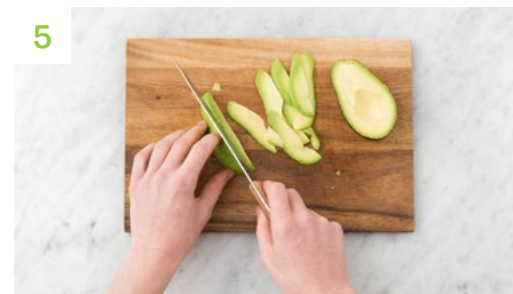
Hitze reduzieren, **Teriyakisoße** und 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser*** angießen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



2 Kräuter hacken

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Minz und **Korianderblätter** getrennt voneinander grob hacken.



5 Avocado schneiden

Inzwischen **Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

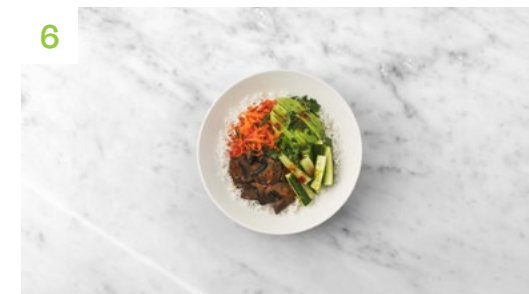


3 Für den Gurkensalat

Karotte in eine große Schüssel raspeln und mit **Minze**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Gurke längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Gurkenstifte in einer kleinen Schüssel mit **Limettenabrieb** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Basmatireis auf **Bowls** oder tiefe Teller verteilen. **Portobellopilze** mit **Teriyakisoße**, **Gurkensticks** und **Avocado** darauf anrichten. **Avocado** mit **Koriander** bestreuen und alles mit **Sweet-Chili-Sauce** toppen.

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>

