

# Vegan Poké Bowl mit Portobello & Avocado

dazu Karottensalat und Gurkensticks

Vegan Kalorien im Blick schnell 25 – 35 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Portobello-Pilze



Avocado



Koriander



Minze



Teriyakisauce



Sweet Chili Soße



Karotte



Limette, vegan



Gurke

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 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 <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße <b>11</b>   <b>15</b> )	50 ml	50 ml	100 ml
Sweet Chili Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	1
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	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	415 kJ/99 kcal	2415 kJ/577 kcal
Fett	3,7 g	21,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	15,3 g	89,1 g
– davon Zucker	3,5 g	20,1 g
Eiweiß	2,4 g	13,9 g
Salz	0,31 g	1,83 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 Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 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.

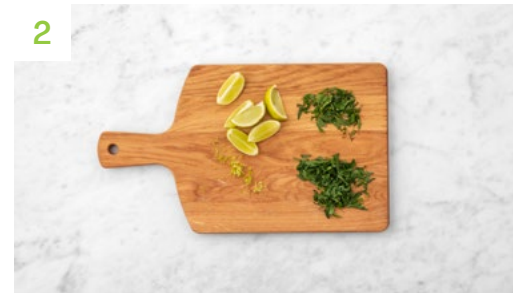


## Portobello braten

**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.

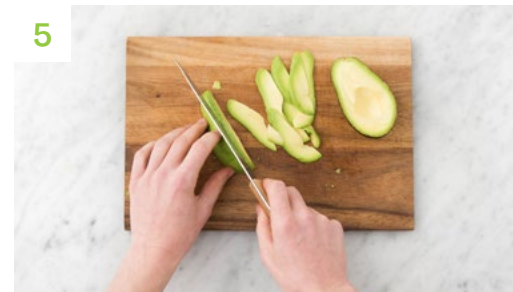
Hitze reduzieren, **Teriyakisoße** und 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser\*** angießen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zucker\*** dazugeben und 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



## 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.



## Avocado schneiden

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



## Für den Gurkensalat

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

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **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.



## Anrichten

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

