

Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Salat mit Pak Choi & Teryaki-Erdnuss-Soße

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 777 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Rosenkohl



Karotte



Knoblauchzehe



Baby Pak Choi



Limette, vegan



Erdnussbutter



Sesamöl



Hoisinsoße



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Sesamsamen



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|--------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Rosenkohl | 300 g | 450 g | 600 g |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Baby Pak Choi DE IT ES FR | 2 | 3 | 4 |
| Limette, vegan BR MX ES CO VN | 1 | 1 | 2 |
| Erdnussbutter 1) | 25 g | 25 g | 50 g |
| Sesamöl 3) | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Hoisinsoße 11) 15) | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Sriracha Sauce | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| Sesamsamen 3) | 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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 523 kJ/125 kcal | 3252 kJ/777 kcal |
| Fett | 6,4 g | 39,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 4,6 g |
| Kohlenhydrate | 14,6 g | 90,7 g |
| – davon Zucker | 3,2 g | 20,1 g |
| Eiweiß | 3,4 g | 21,2 g |
| Salz | 0,18 g | 1,14 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: **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IT:** Italien **ES:** Spanien

FR: Frankreich **NL:** Niederlande **IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

CO: Kolumbien **VN:** Vietnam



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*** dazugeben und aufkochen lassen.

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

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



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

Je 0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

Gewaschene **Karotte** grob raspeln.



3 Rosenkohl kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Rosenkohl** darin zugedeckt 7 – 9 Min. kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4 Salat zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Karotte und **Pak Choi** zu dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

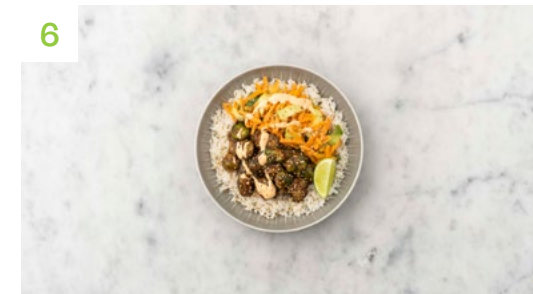


5 Rosenkohl glasieren

In der Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rosenkohlhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie bräunen.

Knoblauch dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und **Pfanneninhalte** mit **Hoisinsoße** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Sesamöl zum **Reis** geben und mit einer Gabel untermengen.

Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Rosenkohl** und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln. **Bowl** mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

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>

