

Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Salat mit Pak Choi & Teriyaki-Erdnuss-Soße

Kalorien im Blick **Vegan** 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Rosenkohl



Baby Pak Choi



Vegane Mayonnaise
mit schwarzem Sesam



Karotte



Limette, vegan



Erdnussbutter



Sesamöl



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sesamsamen

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

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
Baby Pak Choi	2	3	4
Vegane Mayonnaise mit schwarzem Sesam	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
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
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
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. 590 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2555 kJ/611 kcal
Fett	3,7 g	21,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,3 g
Kohlenhydrate	15 g	89 g
– davon Zucker	3,2 g	18,7 g
Eiweiß	3,5 g	21 g
Salz	0,1 g	0,6 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **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.



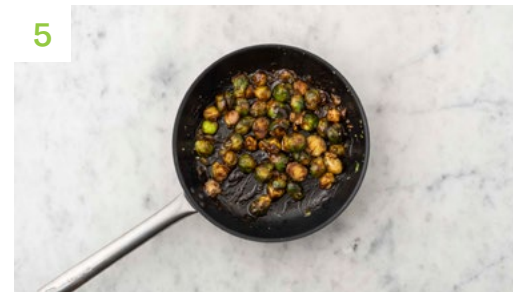
4 Salat zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, **Saft** 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 **Sesam-Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 vermengen.

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Rosenkohl** und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sesam-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>

