

Vegan Teriyaki Beef Bowl

mit eingelegtem Rotkohl und Knoblauch-Brokkoli

Vegan **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 610 kcal • Tag 2 kochen



The Vegetarian Butcher
Vegane Filetstreifen



Brokkoli



Jasminreis



geraspelter Rotkohl



TeriyakisöÙe



rote Zwiebel



Knoblauchzehe

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*, Zucker*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Vegane Filetstreifen 11 13 15 16	160 g	240 g**	320 g
Brokkoli DE NL ES	1	0,75**	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
Teriyakisoße 11 15	50 ml	75 ml**	100 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1,5**	2

**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	414 kJ/99 kcal	2554 kJ/610 kcal
Fett	2,8 g	17,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	13,8 g	85,2 g
– davon Zucker	3,4 g	21,2 g
Eiweiß	4,5 g	27,7 g
Salz	0,39 g	2,42 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 **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen **16** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



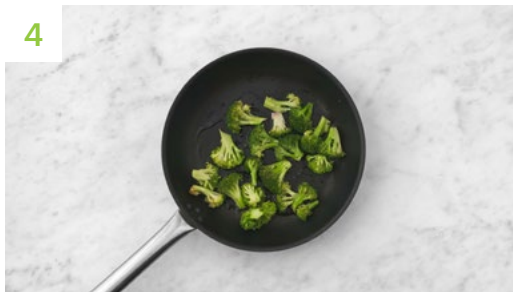
Gemüse einlegen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser*** füllen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** und **Salz*** zugeben und aufkochen.

Zwiebelstreifen und **Rotkohl** in eine große Schüssel geben und das **Beizwasser*** darüber gießen. Beiseitestellen und fortfahren.



Brokkoli anbraten

In einer großen Pfanne 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.

Tipp: Wenn Du den Brokkoli weniger knackig magst, füge esslöffelweise Wasser hinzu.



Reis kochen

Den kleinen Topf auswischen und mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazuzugeben und aufkochen lassen.

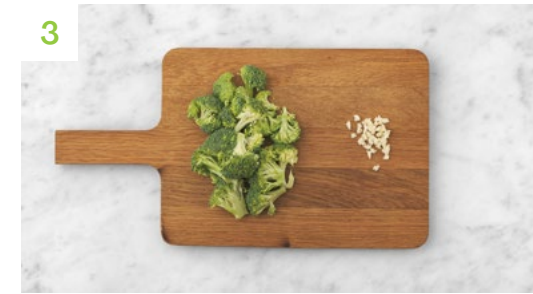
Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



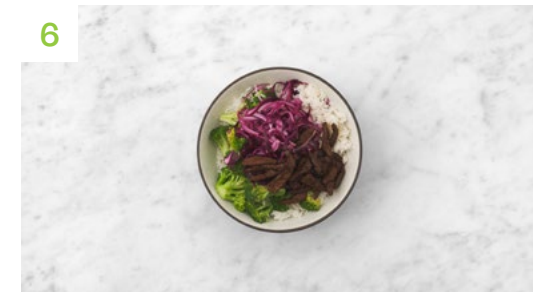
Vegane Rinderstreifen braten

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Rinderstreifen** darin 4 – 5 Min. goldbraun anbraten. **Pfanneninhalt** mit **Teriyakisoße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen. **Knoblauch** fein hacken.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Knoblauch-Brokkoli**, eingelegten **Rotkohl** und **Flüssigkeit** nach Belieben auf den **Reis** geben, **Teriyaki-Rinderstreifen** darauf anrichten.

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>

