

Bunte Asia Bowl mit Avocado & grünem Spargel

dazu Sriracha-Mayo und Teriyaki-Erdnuss-Soße

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3297 kJ/788 kcal • Tag 2 kochen

11



grüner Spargel



Sesamöl



Knoblauchzehe



Sesam



Basmati-Wildreis-Mischung



Avocado



Limette, gewachst



Radieschen



Karotte



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Teriyakisoße



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
grüner Spargel	300 g	500 g	600 g
Sesamöl 3)	10 ml**	20 ml	20 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	2	2
Radieschen DE NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	50 ml	100 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	25 g	50 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g	2 g
Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 720 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3297 kJ/788 kcal
Fett	6,04 g	43,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,67 g
Kohlenhydrate	11,27 g	80,61 g
– davon Zucker	2,59 g	18,49 g
Eiweiß	2,33 g	16,65 g
Salz	0,359 g	2,564 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 **IT:** Italien **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



Reis kochen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** zum Kochen bringen, **salzen***, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Gegebenenfalls warmhalten.



Spargel braten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett den **Sesam** und **Schwarzkümmel** für 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne **Sesamöl** und **Spargel** erhitzen. Für 6 – 8 Min. anschwitzen, bis der **Spargel** gar ist.

In den letzten 2 Min. den **Knoblauch** dazupressen.

Tipp: Wenn der Spargel nicht ganz so knackig sein soll, gib noch 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* hinzu und lass es verkochen.



Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen.

Vom Ende des grünen **Spargels** ca. 2 cm abschneiden. Unteres Drittel der Stangen schälen.

Limette heiß waschen, Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Etwas **Limette** auf die **Avocadoscheiben** träufeln.

Karotte schälen.

Radieschen vierteln.



Soße zubereiten

Spargel aus der Pfanne nehmen.

Teriyakisoße, **Erdnussbutter**, **Saft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 100 ml [100 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzufügen, verrühren und einmal aufkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, den **Saft** aus 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Karotte zu dem **Dressing** raspeln, **Radieschen** ebenfalls hinzufügen und alles gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** verrühren.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Spargel**, **Avocado** und **Karotten-Radieschen-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** und **Teriyaki-Erdnuss-Soße** beträufeln.

Bowl mit **Sesam-Schwarzkümmel-Mix** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.