

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



1 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.



4 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.



2 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.



5 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.



3 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.



6 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.