

Bunte Asia Bowl mit Avocado & grünem Spargel dazu Sriracha-Mayo und Teriyaki-Erdnuss-Soße

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 788 kcal • Tag 2 kochen

11



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

- | | |
|---|---|
|  |  |
| grüner Spargel | Sesamöl |
|  |  |
| Knoblauchzehe | Sesam |
|  |  |
| Basmati-Wildreis-Mischung | Avocado |
|  |  |
| Limette, gewachst | Radieschen |
|  |  |
| Karotte | Sriracha Sauce |
|  |  |
| vegane Mayonnaise | Teriyakisoße |
|  |  |
| Erdnussbutter | Schwarzkümmel |

thermomix

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß,
1 Gemüschäler, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

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*, Zucker*, Öl*	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



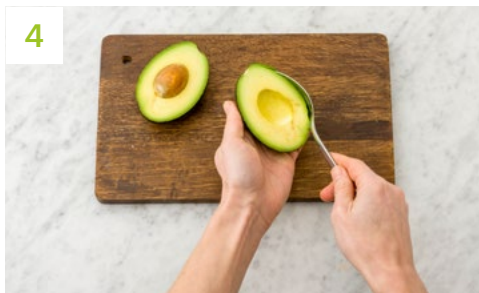
Salat zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Karotte schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und zusammen mit den **Radieschen** in den Mixtopf geben. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, den **Soft** aus 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Salat in eine kleine Schüssel umfüllen.



Kleinigkeiten

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

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett den **Sesam** und **Schwarzkümmel** für 1 – 2 Min.

anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 8 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.



Soße und Spargel vorbereiten

Teriyakisoße, **Erdnussbutter**, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 100 g [100 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen.

Soße in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Enden vom grünen **Spargel** ca. 2 cm weit abschneiden. Unteres Drittel der Stangen schälen. **Spargelstangen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



Spargel braten & Soße kochen

In der großen Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, zerkleinerten **Knoblauch** und **Spargel** aus dem Varoma zugeben und für ca. 4 – 6 Min. anbraten, bis der **Spargel** nach Belieben gar, aber noch knackig ist. **Spargel** aus der Pfanne nehmen.

Vorbereitete **Erdnuss-Teriyaki-Soße** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren & Dip zubereiten

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

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

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



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** dazureichen.

Guten Appetit!