



VEGANE BOWL NACH THAI-ART

mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Soße



HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotten



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander



Minze

30 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln** (1 davon mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und **1 kleine Pfanne**.



1 FÜR REIS & BROKKOLI

Brokkoli in kleine Röschen brechen, in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **1.200 g Wasser***, **1½ TL Salz*** und **5 g Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen Blätter von **Koriander** und **Minze** **getrennt voneinander** abzupfen und fortfahren.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf kalt ausspülen und trocknen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*** in einer großen Pfanne erwärmen, **Knoblauch, Chili** und **weiße Frühlingszwiebelringe** kurz in der Pfanne anbraten.



2 SWEET-CHILI-DIP

Limette heiß abwaschen und **Limettenschale** fein abreiben. **Limette** halbieren und die **Hälfte** in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit **Schalensabrieb** und etwas **Limettensaft** verrühren. **Karotten** schälen und Enden der **Gurke** abschneiden. **Karotte** und **Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Weißer** und **grüner Teil der Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren und Kerne entfernen.



5 SALAT & BROKKOLI

Minzblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotten, Gurkenstücke, Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten**, **1 EL [1½ EL | 2 EL] Sweet-Chili-Soße, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Brokkoli** aus dem Varoma-Behälter in die Pfanne zugeben, kurz mitbraten und zum Schluss **salzen*** und **pfeffern***. **Erdnusskerne** ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne rösten.



3 FÜR DEN KOKOSREIS

Für die Deko ein paar **Chilihalbringe** abschneiden, den Rest in ca. 1 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Avocado** halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.



6 ANRICHTEN

Avocado in Streifen schneiden und mit ein bisschen **Limettensaft** beträufeln. **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Brokkoli** und **Gurken-Karotten-Salat** dazugeben, **Avocadostreifen** darauf anrichten und mit **Koriander, grünen Frühlingszwiebelringen, Erdnüssen** und **Chilihalbringen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** servieren und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette BR MX	1	2	2
Sweet-Chili-Soße	30 ml	40 ml	60 ml
Karotten NL	2	3	4
Gurke ES	½ Ⓞ	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel ES DE	1	1	2
Brokkoli ES	250 g	375 g Ⓞ	500 g
Avocado CL CO IL	1	1 (groß)	2
Erdnusskerne 9)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Salz* für Schritt 1		1½ TL	
Öl* für Schritt 1		5 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 750 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2.883 kJ/689 kcal
Fett	3,88 g	29,69 g
- davon ges. Fettsäuren	2,10 g	16,07 g
Kohlenhydrate	11,24 g	86,00 g
- davon Zucker	3,10 g	23,73 g
Eiweiß	2,23 g	17,07 g
Salz	0,134 g	1,028 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

9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

MX: Mexiko BR: Brasilien NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at