



Leichter kochen,  
besser essen!



KW22 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Endlich Spargelzeit: Grüner Spargel

mit gebackenen Kirschtomaten, serviert mit Asia-Soße und Jasminreis

Wenn Du schon immer wissen wolltest, was Du mit Spargel noch anfangen kannst, statt ihn in Béchamelsoße zu ertränken, kommt hier unser Vorschlag: Genieß ihn auf asiatische Art! Und halt dich an grünen Spargel, der enthält mehr Vitamin C und Betacarotin als weißer Spargel. Guten Appetit.



25 min.



Stufe 3



Jasminreis



Spargel, grün



Kirschtomaten



Knoblauch



Zwiebel



Ingwer



Chilischote, rot



Frühlingszwiebeln



Champignons



Limette



Sesam



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Jasminreis	150 g	300 g
Spargel, grün	200 g	400 g
Kirschtomaten	200 g	400 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel, Chilischote, rot	1	2
Ingwer	10 g	20 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Champignons, braun	200 g	400 g
Limette ⊕	1/2	1
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 6) Soja  
11) Sesam 15) kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 579 kcal  
Kohlenhydrate: 72 g,  
Fett: 25 g, Eiweiß: 15 g  
Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Öl, Olivenöl, Salz, Pfeffer,

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Topf, Backblech, Backpapier, Reibe, Pfanne

2



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Reis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis es klar hindurchfließt. In einem Topf 250 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. Den **Reis** einrühren, einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

3



**2** **Grünen Spargel** waschen, trocken tupfen, 1 cm vom Stiel abschneiden und längs halbieren. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und für ca. 8–10 Min. in den Ofen geben.

3



**3** **Kirschtomaten** waschen, gut abtrocknen und nach 5 Min. zum **Spargel** in den Ofen geben. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Ingwer** schälen und auch fein würfeln. **Chili** waschen und in dünne Ringe schneiden. **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden (vom grünen Teil für die Dekoration ein wenig zur Seite stellen). **Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. **Limette** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften.

**4** **Sesam** in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis er duftet.

5



**5** Für die Asia-Soße: In einer Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebel** und **Frühlingszwiebelringe** 3–5 Min. darin anbraten. **Chili**, **Champignons** und **Ingwer** dazugeben und 5 Min. weiterbraten. **Sojasoße**, etwas **Limettenabrieb** und nach Geschmack **Limettensaft** dazugeben und vom Herd nehmen.

**6** **Jasminreis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Grünen Spargel** und **Kirschtomaten** aus dem Ofen nehmen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und neben dem **Reis** anrichten. **Asia-Soße** auch auf den Tellern verteilen, mit **Sesam** und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreut genießen!