

Korean Style Bowl! mit süß-salzig-glasierten Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 626 kcal • Tag 5 kochen

25



Jasminreis



Kartoffeln (Drillings)



Knoblauchzehe



Sesam



Limette, ungewachst



Sojasoße



Agavendicksaft



Gelbe Beete



Gurke



Frühlingszwiebel



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sesam 3	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	1
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Agavendicksaft	10 ml**	15 ml**	20 ml
Gelbe Beete NL DE	150 g	150 g	300 g
Gurke NL ES GR	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Wasser*, 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. 830 g)
Brennwert	316 kJ/76 kcal	2621 kJ/626 kcal
Fett	1,62 g	13,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,18 g	1,51 g
Kohlenhydrate	13,24 g	109,66 g
– davon Zucker	1,56 g	12,90 g
Eiweiß	1,80 g	14,89 g
Salz	0,260 g	2,150 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



1 Reis garen

Knoblauch abziehen, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen großen Topf umfüllen.

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. **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



2 Für die Kartoffeln

Drillinge schälen und je nach Größe evtl. halbieren. 150 ml [225 ml | 300 ml] heißes **Wasser***, **Sojasoße** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Agavendicksaft** in den Topf zum zerkleinerten **Knoblauch** geben.

Drillinge dazugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 15 – 18 Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind. **Kartoffeln** dabei ab und zu wenden.

Tip: Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr dazu.

Währenddessen fortfahren.



3 Für den Dip & die gelbe Beete

In einer kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser*** und **Sriracha** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) verrühren.

Gelbe Beete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Für den Salat

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Gurke und **weiße Frühlingszwiebelringe** in eine große Schüssel geben, mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Sriracha Sauce

Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



5 Fertigstellen

Kurz bevor die **Kartoffeln** gar sind, **Sesam** hineinrühren und alles ohne Deckel 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die **Kartoffeln** glasiert sind.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und dabei **Limettenabrieb** und **grüne Frühlingszwiebelringe** unterheben.



6 Anrichten

Limetten-Reis, **Kartoffeln**, **Gurkensalat** und gelbe **Beete** in Bowls oder tiefe Teller verteilen. Mit der **Sriracha Mayonnaise** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

