

Kuba Kokos Bowl! mit Nektarinen-Paprika-Salsa dazu Brokkolini und Koriander

Vegan unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 549 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Nektarine



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Brokkolini (Bimi)



Cashewkerne



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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Gewürzmischung „Hello Aloha“ (15)	2 g**	4 g	6 g
Nektarine ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Cashewkerne (25)	10 g	10 g	20 g
Öl*, Wasser*, Weißweinessig*, Olivenöl*	Angaben im Text 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. 570 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	2577 kJ/616 kcal
Fett	4,85 g	27,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,82 g	15,97 g
Kohlenhydrate	13,79 g	77,98 g
– davon Zucker	2,80 g	15,84 g
Eiweiß	2,37 g	13,43 g
Salz	0,074 g	0,417 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: 15) Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Für die Salsa

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

Kräuter in grobe Stücke schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nektarine vierteln, Stein entfernen. **Kräuter** und **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

Nektارينstücke, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



Reis vollenden

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren.

Kokosmilch, die Hälfte [alles | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Aloha“** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und ca. 9 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Dampfgaren

Zerkleinerte **Nektarine** in eine große Schüssel umfüllen.

Brokkolini in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Reis vollenden

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen. **Brokkolini** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 150 ml **Wasser*** ablöschen und 4 – 6 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn der Brokkolini für Dich noch zu hart ist, füge noch etwas Wasser hinzu und lasse diesen ein paar Minuten länger köcheln.



Salsa vollenden

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebelringe und **Paprikawürfel** zur Nektarine in die Schüssel geben, unterheben und **Salsa mit Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Cashewkerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Kokosreis und **Brokkolini** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektارين-Salsa** anrichten.

Mit restlichen **Kräutern**, **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und **Cashewkernen** toppen.

Guten Appetit!

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

