

Orangen-Wildreis-Salat mit Brokkolini

dazu Soja-Sesam-Dressing und Erdnüsse

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 557 kcal • Tag 5 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



Orange



Gurke



getrocknete Aprikosen



Frühlingszwiebel



geröstete Erdnüsse



Knoblauchzehe



Sesamöl



Sojasoße



Brokkolini (Bimi)



Gewürzmischung „Hello Aloha“



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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Honig*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Orange EG ZA	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	37 ml**	50 ml
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	4 g	4 g	6 g
Wasser*, Öl*, Honig*, Essig*	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. 570 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2330 kJ/557 kcal
Fett	2,96 g	16,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	2,77 g
Kohlenhydrate	14,65 g	83,74 g
– davon Zucker	4,06 g	23,18 g
Eiweiß	2,81 g	16,05 g
Salz	0,423 g	2,419 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien

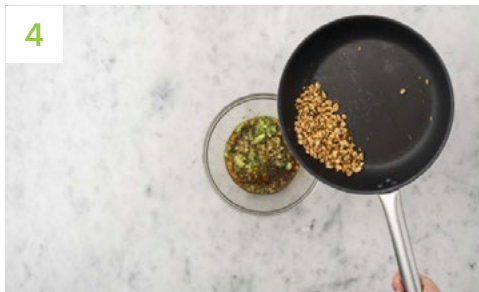


Für das Dressing

Orange heiß abwaschen und 2 TL [3 TL | 4 TL] der **Orangenschale** abreiben. **Orange** halbieren und **Saft** auspressen.

Knoblauch abziehen.

Knoblauch, **Sojasoße**, die Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Orangenschale**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** mischen und in eine große Schüssel umfüllen. Kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken. 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dressings** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.



Kleinigkeiten

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

Erdnüsse in der Verpackung zerbröseln.

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** 1 – 2 Min. erhitzen und zusammen mit weißen **Frühlingszwiebelringen** zum **Gurken-Aprikosen-Mix** in die große Schüssel geben.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Gurke** in grobe Stücke schneiden.

Getrocknete **Aprikosen** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben **Gurkenstücke** zugeben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Aprikosen-Gurken-Mix** in die große Schüssel zum **Dressing** geben.



Brokkolini vollenden

In der großen Pfanne restliches **Sesamöl** erhitzen. **Brokkolini** in die Pfanne geben und darin bei mittlerer Hitze für ca. 3 – 4 Min. anschwitzen. Pfanneninhalte mit 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dressings** ablöschen, gut vermengen und mit restlichem „Hello Aloha“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Reis mit einer Gabel auflockern und in die große Schüssel zum **Gurken-Mix** zugeben. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Orangenschale** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Orangenschale schmeckt sehr intensiv, dosiere erstmal vorsichtig und probiere zwischendurch.



Dampfgaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Brokkolini** in den Varoma-Behälter geben.

Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser*** spülen.

Orangensaft in den Mixtopf einwiegen und mit **Wasser*** auffüllen, sodass Du insgesamt 1.000 g Flüssigkeit im Mixtopf hast. 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** zugeben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Orangen-Wildreis auf Teller verteilen, mit glasiertem **Brokkolini** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Restliches **Dressing** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

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

