

Panierter Portobello mit Sweet-Chili-Ketchup dazu Paprika, Nigella-Reis und Sriracha-Dip

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 939 kcal • Tag 3 kochen

9



Portobello-Pilze



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Panko-Mehl



Basmatireis



Schwarzkümmel



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Ketchup



Sweet-Chili-Soße



vegane Mayonnaise



Weizenmehl



Sriracha Sauce



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g**	3 g**	4 g
rote Paprika DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
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. 690 g)
Brennwert	571 kJ/136 kcal	3930 kJ/939 kcal
Fett	5,89 g	40,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	3,80 g
Kohlenhydrate	18,20 g	125,29 g
– davon Zucker	4,29 g	29,57 g
Eiweiß	2,53 g	17,45 g
Salz	0,249 g	1,715 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: **10)** Sellerie **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 **IT:** Italien



1 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Schwarzkümmel**, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Dips verrühren

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise** mit **Sriracha Dip (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren.

In einer großen Schüssel **Mehl** mit „**Hello Paprika**“, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Pankomehl in eine zweite große Schüssel geben.



3 Gemüse vorbereiten

Portobello in jeweils 3 dicke Streifen schneiden.

Portobello zuerst in die Schüssel mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Pankomehl** drücken.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm breite Stücke, grünen Teil in feine Ringe schneiden.



4 Paprika braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Paprikastreifen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 6 – 8 Min. braten, bis die **Paprika** goldbraun und weich sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



5 Portobello braten

In einer zweiten großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Portobellosteaks** darin portionsweise rundherum 3 – 4 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: Eventuell zwischendurch etwas **Öl*** nachgießen.



6 Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis, **Paprika** und **Portobello „Katsu“** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit dem **Asia-Ketchup** und der **Sriracha-Mayonnaise** genießen.

Guten Appetit!