Panierter Portobello mit Sweet-Chili-Ketchup

dazu Paprika-Karotten-Gemüse und spicy Dip

25

Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 976 kcal • Tag 3 kochen

Portobello-Pilze

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Panko-Mehl

Basmatireis

rote Paprika

Frühlingszwiebel

Ketchup

Sweet-Chili-Soße

vegane Mayonnaise

Weizenmehl

Sriracha Sauce

Karotte

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

35 [35 | 40] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
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
rote Paprika **NL** | **ES**	2	3	4
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **MA** | **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	16 ml	16 ml
Karotte **DE** | **NL** | **DK**	2	3	4

**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. 790 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	4083 kJ/976 kcal
Fett	5,15 g	40,83 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,85 g
Kohlenhydrate	16,72 g	132,54 g
– davon Zucker	4,59 g	36,37 g
Eiweiß	2,32 g	18,36 g
Salz	0,226 g	1,795 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien

2023-W08

1

Reis garen

Karotten schälen, quer halbieren und jede Hälfte nochmal längs zu Stiften vierteln. **Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

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

Währenddessen fortfahren.

2

Dips verrühren

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit **Sweet-Chili-Soße** verrühren. In einer zweiten kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise** mit **Srirachadip (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren.

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

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

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

4

Gemüse braten

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

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Paprikastreifen, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Karottenstifte** aus dem Varoma zugeben und unter gelegentlichem Rühren 6 – 8 Min. braten, bis das **Gemüse** goldbraun und weich ist. 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 ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: *Eventuell zwischendurch etwas Öl* nachgießen.*

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

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

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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