

Süßkartoffel-Bowl mit extra Dorade

scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Thermomix kocht • 1029 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA



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



Sojasoße



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Jasminreis



Gurke



Frühlingszwiebel



Sesam



Süßkartoffel



Avocado



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Buschbohnen



Dorade

thermomix

🕒 35 [35 | 45] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, 2 große Pfannen, 1 Backblech und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	250 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Süßkartoffel EG US	1	1	1
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	200 g
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 960 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	5029 kJ/1202 kcal
Fett	5,84 g	56,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,17 g	20,83 g
Kohlenhydrate	13,87 g	133,42 g
– davon Zucker	4,10 g	39,42 g
Eiweiß	4,19 g	40,32 g
Salz	0,248 g	2,390 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 **4**) Fisch **11**) Soja **14**) Schwefeldioxid und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten

VN: Vietnam **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande

BE: Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **US:** Vereinigte Staaten

CL: Chile **PE:** Peru **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe

DO: Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel



Zu Beginn

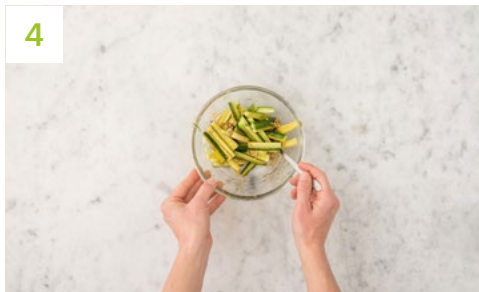
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

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

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Chili in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **Chili-Knoblauch-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.



Währenddessen

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 3 Stücke aufteilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Gurke** zum **Knoblauch** in die Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sojadressing** und weißen **Frühlingszwiebelringen** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

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

Mixtopf leeren.



Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden. **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. 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 **Limette** halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und fortfahren.



Für den Kokosreis & die Dorade

Kokosmilch 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 und mind. 8 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer zweiten großen Pfanne erhitzen, **Doradenfilets** auf beiden Seiten **salzen***, mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind. Währenddessen fortfahren.



Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Soft** von 0,5 [0,5 | 1] **Limette** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** verrühren.

Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Fertigstellen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch-Chili-Mix** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. **Bohnen** aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und ca. 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten. **Bohnen**, **Avocado**, **Gurkensalat**, **Süßkartoffeln** dazu anrichten und mit **Dorade** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!