

Teriyaki Pulled Mushroom Bowl!

mit gelben Karottenstreifen und Ingwer-Sesam-Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2389 kJ/571 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Sesamöl



Ingwer



Sesam



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Sweet-Chili-Soße



gelbe Karotte



Gurke



Austerpilze



Teriyakisauce



milde Chiliflocken



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl 3	20 ml	30 ml**	40 ml
Ingwer PE CN	15 g**	22 g**	30 g
Sesam 3	10 g	10 g	20 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	25 g	50 g
gelbe Karotte DE	2	3	4
Gurke NL ES GR	1	1	2
Austernpilze	300 g	400 g	600 g
Teriyakisoße 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
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. 590 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2389 kJ/571 kcal
Fett	2,74 g	16,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	2,66 g
Kohlenhydrate	15,28 g	90,17 g
– davon Zucker	4,39 g	25,90 g
Eiweiß	2,61 g	15,37 g
Salz	0,568 g	3,351 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 **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 **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



1 Reis kochen

Erlitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Jasminreis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

In einen kleinen Topf die Hälfte des **Sesamöls** mit der Hälfte des gehackten **Ingwers** 2 – 3 Min. anbraten. Dann **Reis** dazu geben, mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 Sesam anbraten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.



3 Dressing vorbereiten

Limette in 4 Spalten schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. In einer großen Schüssel die **Sweet-Chili-Soße** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und der Hälfte der **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** vermischen und beiseitestellen.



4 Gemüse raspeln

Karotten schälen, Enden abschneiden, hobeln oder grob raspeln.

Enden der **Gurke** entfernen, dann in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** aus Schritt 3 geben und mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



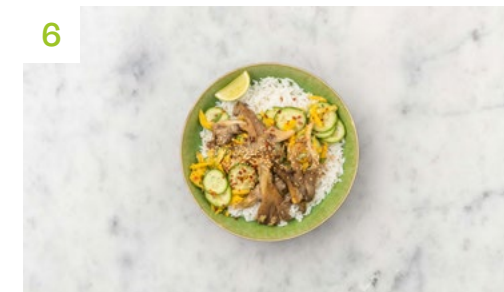
5 Pilze zupfen

Austernpilze zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

In der Pfanne aus Schritt 2 das restliche **Sesamöl** erhitzen.

Austernpilze, den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und den restlichen gehackten **Ingwer** in die Pfanne geben und für 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Pilze** goldbraun sind.

Mit der **Teriyakisoße** ablöschen und für 1 – 2 Min. einkochen lassen.



6 Anrichten

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Zusammen mit den **Pilzen**, dem **Gurken- und Karottensalat** sowie den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Nach Belieben mit **Sesam** und dem restlichen **Chili** garnieren.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.