

Bunte Bowl nach Thai-Art

mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Soße



BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotte



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander



Minze

30 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Veggie

Suchst Du Abwechslung und Energie? Dann koche Dich mit bunten, frischen, **scharfen** und knackigen Zutaten raus aus dem Winterblues! Denn nichts hilft besser gegen triste Stimmungen und tristes Wetter als farbenfrohe Zutaten: Chili, Brokkoli, Avocado, Reis und Karotte. Unser einfaches Power-Gericht besticht durch viele Vitamine, Mineralstoffe und eine wunderbare Aromenvielfalt. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** mit **Deckel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



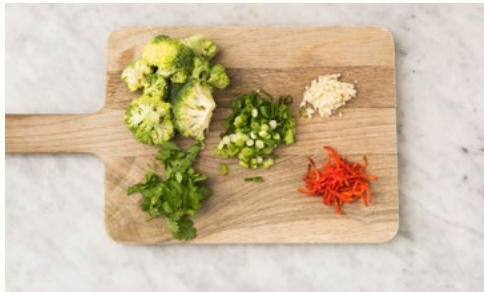
1 REIS KOCHEN

Erhitze 150 ml [300 ml | 400 ml] Wasser* im **Wasserkocher**.

Einen großen Topf mit **Kokosmilch** und heißem **Wasser*** füllen und **salzen***.

Jasminreis einrühren 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.



4 TOPPINGS VORBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Brokkoli** in Röschen teilen. **Koriander** abzupfen. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit etwas **Limettensaft** beträufeln.



2 DIP VERRÜHREN

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und die eine Hälfte in Spalten schneiden, die andere Hälfte auspressen.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und dem Saft von 1 [2] **Limettenhälfte** verrühren.



5 BROKKOLI ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe**, gehackten **Knoblauch** und **Chilistreifen** darin für ca. 2 Min. anbraten.

Brokkoliröschen hinzugeben und 3 Min. anbraten, **Wasser*** hinzugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SALAT ZUBEREITEN

Karotten schälen und grob reiben. **Gurke** ebenfalls grob reiben. Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

1 [2] **Limettenspalte** in einer großen Schüssel auspressen. **Limettensaft** mit 1 EL [2 EL] **Sweet-Chili-Soße** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurke**, **Karotten** und gehackte **Minze** hinzufügen, umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern, und auf Tellern anrichten. **Brokkoli**, **Gurken-Karotten-Salat** und **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit **Koriander**, **Erdnüssen**, **grünen Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette MX BR	1	2	2
Sweet-Chili-Soße	30 ml	40 ml	60 ml
Karotte NL	2	3	4
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Gurke ES NL	½ ☉	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Brokkoli DE IT	1 (klein)	1 (groß)	1 (groß)
Avocado CL ES	1	1	2
Erdnusskerne 9)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für den Reis	150 ml	300 ml	400 ml
Öl*		1 EL	
Wasser* für den Brokkoli	100 ml	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	2 g	17 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

9) Erdnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

MX: Mexiko **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **CL:** Chile **ES:** Spanien **IT:** Italien **DE:** Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!