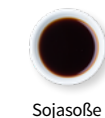
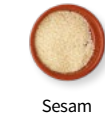


Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 956 kcal • Tag 5 kochen



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Avocado CL PE MX KE CO	1	2	2
MA ES IL TZ ZA			
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst CO MX	1	1	2
BR VN PE ES			
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1

**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. 700 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3999 kJ/956 kcal
Fett	5,80 g	40,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	18,79 g
Kohlenhydrate	18,75 g	130,61 g
– davon Zucker	4,94 g	34,39 g
Eiweiß	2,13 g	14,84 g
Salz	0,352 g	2,452 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: **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 150 ml [200 ml | 350 ml] heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen großen Topf heißes **Wasser*** füllen, aufkochen lassen, **Bohnen** zugeben und ca. 6 Min. garen, bis die **Bohnen** bissfest sind.

Bohnen danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vorgegarte Bohnen**, Hälfte des **Knoblauchs** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Sojadressing zubereiten

Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettespalten** verrühren.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.



Gurke schneiden

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm Stifte schneiden.

Gurke in die große Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und **Knoblauch** nach Belieben vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



Süßkartoffeln backen

In einer großen Schüssel **Süßkartoffeln** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Sesam** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süßkartoffeln** dazu anrichten und mit restlichem gehackten **Chili** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

