

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

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 872 kcal • Tag 5 kochen

3



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



- Sojasoße
- Limette, ungewaschen
- Knoblauchzehe
- Kokosmilch
- Jasminreis
- Gurke
- Frühlingszwiebel
- Sesam
- Süßkartoffel
- Avocado
- Sweet-Chili-Soße
- rote Chilischote
- Buschbohnen

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] 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, 1 große Pfanne, 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 |
| 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. 840 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 500 kJ/120 kcal | 4187 kJ/1001 kcal |
| Fett | 5,28 g | 44,21 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,35 g | 19,69 g |
| Kohlenhydrate | 15,94 g | 133,44 g |
| – davon Zucker | 4,71 g | 39,42 g |
| Eiweiß | 1,95 g | 16,32 g |
| Salz | 0,271 g | 2,270 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **CL:** Chile **PE:** Peru **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel



Zu Beginn

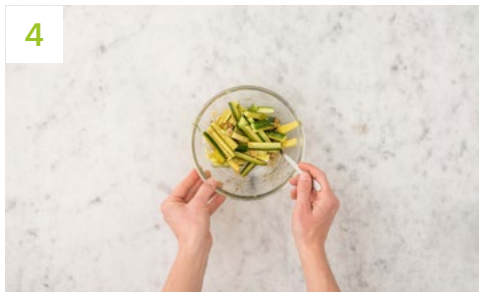
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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 weißem **Frühlingszwiebelringen** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Chilischote

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



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.



Kokosreis zubereiten

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren.

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.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch-Chili-Mix** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.



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, 20 – 25 Min. goldbraun backen und fortfahren.



Vollenden

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** und **Süßkartoffel** dazu anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

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

Guten Appetit!