

Veganes Donbori! Bowl mit marinierten Pilzen

Brokkoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 3 kochen

33



Basmatireis



braune Champignons



Brokkoli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Sesamöl



Sojasoße



Agavendicksaft



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	300 g	450 g	600 g
Brokkoli ES IT	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA	2	3	4
Limette, ungewaschen VN CO BR MX ES	1	1	1
Sesamöl 3	20 ml	30 ml	40 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Agavendicksaft	20 ml	20 ml	40 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g

**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. 790 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2702 kJ/646 kcal
Fett	3,37 g	26,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,35 g
Kohlenhydrate	10,19 g	80,52 g
– davon Zucker	2,28 g	18,06 g
Eiweiß	2,37 g	18,73 g
Salz	0,290 g	2,291 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



1 Varoma vorbereiten

Strunk vom **Brokkoli** entfernen und in kleine **Röschen** teilen. **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Brokkoli** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und V-Behälter verschließen.



2 Für die Soße

Limette vierteln.

150 g [225 g | 300 g] **Wasser***, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



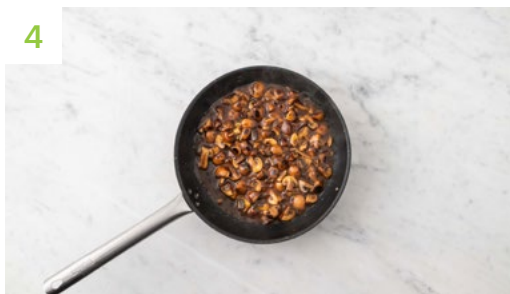
3 Dampfgaren

Basmatireis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



4 Pilze garen

Champignons halbieren oder vierteln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin gehackten **Knoblauch-Ingwer-Mix**, geschnittene **Pilze** und weiße **Frühlingszwiebelringe** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 5 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** reduziert und dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warmhalten.



5 Nach dem Garen

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen.

Währenddessen Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Brokkoli** mit **Sesamöl** beträufeln.



6 Anrichten

Basmatireis mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

In die Mitte vom **Reis** eine Mulde drücken und die **Pilze** mit **Soße** darin anrichten.

Brokkoli versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit **Chilistreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

