

Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilz-Mix

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

8

Klimaheld Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2121 kJ/507 kcal • Tag 5 kochen



Ingwer



Sojasoße



Knoblauchzehe



Maisstärke



Agavendicksaft



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Basmatireis



Brokkolini (Bimi)



Champignon-Buchenpilze-Mix



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ingwer CN PE	15 g**	22,5 g**	30 g
Sojasoße 1 10)	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Maissstärke	6 g	8 g	12 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Champignon-Buchenpilze-Mix	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Öl*, 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. 700 g)
Brennwert	303 kJ/72 kcal	2121 kJ/507 kcal
Fett	1,75 g	12,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,20 g	1,41 g
Kohlenhydrate	12,11 g	84,76 g
– davon Zucker	2,81 g	19,69 g
Eiweiß	1,95 g	13,64 g
Salz	0,248 g	1,739 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf der Produktverpackung.

Allergene: **1**) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **10**) Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CN:** China **PE:** Peru **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **ES:** Spanien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **NL:** Niederlande



Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** 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.



Zutaten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, darin geschnittene **Pilze**, **Ingwer**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topfinhalt 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 warm halten.

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.



Gemüse schneiden

Champignons vierteln.

Buchenpilze vom Wurzelballen schneiden, sodass diese auseinanderfallen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und ebenfalls fein hacken.



Brokkolini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen, **Brokkolini** und restlichen **Knoblauch** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis alles **Wasser** verdunstet ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Soße

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, **Soft** aus 1 [2 | 2] **Limettenspalten**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft** und **Maissstärke** verrühren.



Anrichten

Basmatireis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefen Tellern verteilen.

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

Brokkolini versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit geschnittenem **Chili** und **grünen Frühlingszwiebeln** bestreuen.

Guten Appetit!