

# Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilz-Mix

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

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

8



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 <b>CN</b>   <b>PE</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Sojasoße <b>1</b>   <b>10</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Maissstärke	6 g	8 g	12 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	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 <b>NL</b>	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!