

Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilz-Mix

Bei diesem Rezept wird 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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

thermomix

⏱ 30. [30. | 35.] Min.

🕒 40. [40. | 40.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 großer Topf

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
Maisstärke	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 den Produktverpackungen.

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



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkolini in den Varoma-Behälter geben.

Knoblauchzehe abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon auf dem **Brokkolini** verteilen. **Brokkolini** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma-Behälter verschließen.

Restlichen **Knoblauch** mit dem Spatel nach unten schieben.



Pilze garen

Champignons vierteln.

Buchenpilze vom Wurzelballen schneiden, sodass diese auseinanderfallen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch-Ingwer-Mix** in den großen Topf geben, erhitzen, geschnittene **Pilze** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und 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 warmhalten.

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 die Soße

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen, in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen großen Topf umfüllen.

Limette vierteln.

200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Soft** aus 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Weiter garen

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen. Varoma wieder aufsetzen und weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



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 **18 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.



Anrichten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen. **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. **Brokkolini** versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit **Chilistreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!