

Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilz-Mix Brokkoli und Reis

Vegan unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 552 kcal • Tag 3 kochen

32



Sojasoße



Knoblauchzehe



Maisstärke



Agavendicksaft



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Basmatireis



Champignon-
Buchenpilze-Mix



rote Chilischote



Brokkoli



Sesamöl



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sojasoße 11 15	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 VN BR CO MX	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignon-Buchenpilze-Mix	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Brokkoli DE	1	1	2
Sesamöl 3	10 ml	15 ml**	20 ml
Wasser*, Öl*	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. 710 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	2310 kJ/552 kcal
Fett	2,41 g	17,18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,18 g
Kohlenhydrate	11,82 g	84,20 g
– davon Zucker	2,70 g	19,27 g
Eiweiß	2,02 g	14,36 g
Salz	0,246 g	1,751 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

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



Varoma vorbereiten

Strunk vom **Brokkoli** entfernen und in kleine **Röschen** teilen. **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Knoblauchzehe abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon auf dem **Brokkoli** verteilen.

Brokkoli mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma-Behälter verschließen.

Restlichen **Knoblauch** in einen großen Topf umfüllen.



Pilze garen

Champignons vierteln. **Buchenpilze** vom Wurzelballen schneiden, sodass diese auseinanderfallen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den großen Topf zum zerkleinerten **Knoblauch** geben und 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.



Für die Soße

Limette vierteln.

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



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.

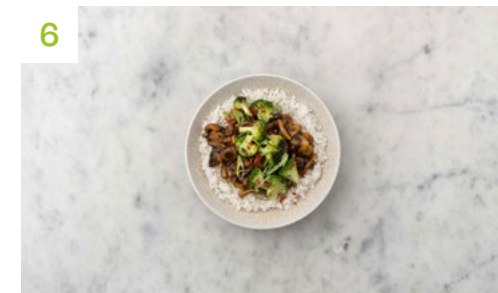


Dampfgaren

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

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!