

Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilzen

Brokkoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 3 kochen

22



Basmatireis



braune Champignons



Brokkoli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Sesamöl



Sojasoße



Maisstärke



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Agavendicksaft



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

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 IT ES	1	1	1
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Agavendicksaft	20 ml	20 ml	40 ml

**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	340 kJ/81 kcal	2684 kJ/641 kcal
Fett	3,37 g	26,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,35 g
Kohlenhydrate	10,29 g	81,36 g
– davon Zucker	2,32 g	18,31 g
Eiweiß	2,37 g	18,75 g
Salz	0,266 g	2,103 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!)

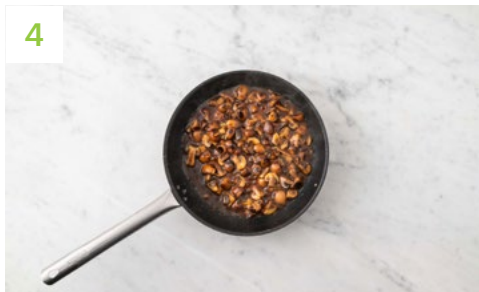
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien



Varoma vorbereiten

Stunk vom **Brokkoli** entfernen und in kleine **Röschen** teilen.

Brokkoliröschen in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. **Brokkoli** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma-Behälter verschließen.



Pilze garen

Champignons halbieren oder vierteln.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin gehackten **Knoblauch-Ingwer-Mix**, geschnittene **Pilze** und weiße **Frühlingszwiebelringe** 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

Limette vierteln.

150 g [225 g | 300 g] **Wasser***, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalte**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** 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 **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

Weißer und grüner 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!

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

