













Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli

dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 867 kcal • Tag 5 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Basmati-Wildreis-Mischung | Süßkartoffel |
|  |  |
| Brokkoli | Gurke |
|  |  |
| Knoblauchzehe | rote Chilischote |
|  |  |
| Sojasoße | Sriracha Sauce |
|  |  |
| Sweet-Chili-Soße | Sesamöl |
|  |  |
| vegane Mayonnaise | Limette, ungewachst |



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|-------|
| Basmati-Wildreis-Mischung | 150 g | 225 g | 300 g |
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Brokkoli IT ES | 1 | 1 | 1 |
| Gurke NL BE GR ES | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| rote Chilischote MA ES | 1 | 1 | 1 |
| Sojasoße 11 15) | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Sriracha Sauce | 8 ml | 12 ml** | 16 ml |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Sesamöl 3) | 20 ml | 30 ml** | 40 ml |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 50 g | 75 g |
| Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES | 1 | 2 | 2 |

**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. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 566 kJ/135 kcal | 3626 kJ/867 kcal |
| Fett | 5,98 g | 38,30 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,71 g | 4,53 g |
| Kohlenhydrate | 17,38 g | 111,32 g |
| - davon Zucker | 3,50 g | 22,41 g |
| Eiweiß | 2,43 g | 15,55 g |
| Salz | 0,501 g | 3,210 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



Süßkartoffeln backen

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



Gurkensalat zubereiten

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

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

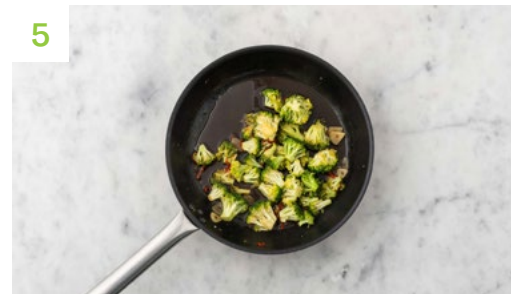
Chilischote

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.



Reis kochen

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen. **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Brokkoli braten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** erhitzen. **Brokkoli**, **Knoblauch** und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und der Hälfte des **Dressings** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen und ggf. warmhalten.

Währenddessen **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben, in einer kleinen Schüssel verrühren.



Dressing zubereiten

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

Sojasoße mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.



Sriracha-Dip

Reis mit restlichem **Dressing** verrühren und mit **Süßkartoffeln**, **Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** in **Bowls** anrichten. Mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

