



Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli & Süßkartoffel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 782 kcal • Tag 5 kochen

6



Basmati-Wildreis-Mischung



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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
Knoblauchzehen 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	25 g	50 g	75 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 630 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	3271 kJ/782 kcal
Fett	4,70 g	29,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,87 g
Kohlenhydrate	17,80 g	111,78 g
– davon Zucker	3,57 g	22,41 g
Eiweiß	2,47 g	15,50 g
Salz	0,461 g	2,897 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: **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien

VN: Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

US: Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **IT:** Italien **NL:** Niederlande

BE: Belgien **GR:** Griechenland



Süßkartoffeln backen

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

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

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 **Saft** 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

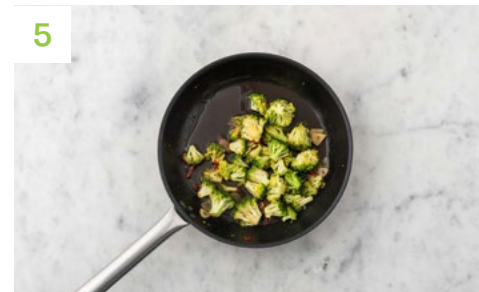
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.

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 **Saft** 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>

