

Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli & Süßkartoffel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln 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	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



Für die Süßkartoffeln

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***, aber noch nicht backen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



Für den Dip

Vegane Mayonnaise mit Sriracha (Achtung: scharf!) nach Belieben in einer kleinen Schüssel verrühren.

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

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt. ca. 5 Min. ziehen lassen.

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.



Dampfgaren & backen

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Jetzt die **Süßkartoffeln** in den Ofen schieben und ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



Brokkoli vollenden

Sesamöl zum zerkleinerten **Knoblauch** in die Pfanne geben und erhitzen.

Brokkoli und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) zugeben und darin 3 – 5 Min. anbraten, mit der Hälfte vom **Dressing** ablöschen und vermischen.



Dressing & Gurkensalat

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. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei restliches **Dressing** unter den **Reis** mischen.

Reis 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>

