

# Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 862 kcal • Tag 5 kochen

8



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.



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## 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 <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Brokkoli <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Sesamöl <b>3</b> )	20 ml	30 ml**	40 ml
vegane Mayonnaise	50 g	50 g	75 g
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	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	563 kJ/135 kcal	3607 kJ/862 kcal
Fett	5,98 g	38,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,53 g
Kohlenhydrate	17,51 g	112,16 g
– davon Zucker	3,54 g	22,66 g
Eiweiß	2,43 g	15,57 g
Salz	0,472 g	3,022 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 **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko



## 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.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen. **Crispy Sticks** darin in 4 Min. rundherum goldbraun braten.



## Dressing & Gurkensalat

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

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.



## 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>

