Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli

dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 867 kcal • Tag 5 kochen

7

Basmati-Wildreis-Mischung

Süßkartoffel

Brokkoli

Gurke

Knoblauchzehe

rote Chilischote

Sojasoße

Sriracha Sauce

Sweet-Chili-Soße

Sesamöl

vegane Mayonnaise

Limette, ungewachst

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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 **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

1

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.

2

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.

Währenddessen fortfahren.

3

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.

4

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.

5

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.

6

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!

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 mehr Essensfreu(n)de:

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