

Kuba Kokos Bowl mit Nektarinen-Paprika-Salsa

dazu Brokkoli und Koriander

Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 649 kcal • Tag 5 kochen









rote Spitzpaprika







Frühlingszwiebel







Knoblauchzehe



rote Chilischote



Mandelblättchen





Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab

Basiszutaten aus Deiner Küche*

 $\ddot{\text{Ol}}^{\star}, \text{Salz}^{\star}, \text{Pfeffer}^{\star}, \text{Wasser}^{\star}, \text{Essig}^{\star}$

Kochutensilien

1 große Pfanne,1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

Zucacen Z Trei sonen				
	2P	3P	4P	
Basmatireis	150 g	225 g	300 g	
Nektarine ES	1	2	2	
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml	
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2	
Brokkoli DE Gewürzmischung "Hello Aloha" 15)	1	1	1	
	2 g**	4 g	6 g	
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2	
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2	
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g	
Knoblauchzehe ES	1	2	2	
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g	

^{**}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	423 kJ/101 kcal	2717 kJ/649 kcal	
Fett	4,85 g	31,19 g	
– davon ges. Fettsäuren	2,61 g	16,79 g	
Kohlenhydrate	11,85 g	76,18 g	
– davon Zucker	2,60 g	16,71 g	
Eiweiß	2,33 g	14,99 g	
Salz	0,068 g	0,440 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: 15) Weizen 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



Kokosreis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz* hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd nehmen, **Kokosmilch** und die Hälfte [alles | alles] von "**Hello Aloha**" unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Salsa

Nektarine halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Koriander- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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



Salsa vollenden

In einer großen Schüssel **Nektarinenstücke**, **Frühlingszwiebelringe**, **Spitzpaprikastücke**, Hälfte der **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und Hälfte der gehackten **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig* mischen.

Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Gemüse braten

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

In der großen Pfanne aus Schritt 4 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Brokkoli und Knoblauch darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der Brokkoli gar und das Wasser verdampft ist. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

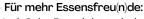
Kokosreis und **Brokkoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektarinen-Salsa** anrichten.

Mit restlichen Kräutern, Chilistreifen (Achtung: scharf!) und Mandelblättchen toppen.

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.



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

