

# Veganes Donbori! Bowl mit marinierten Pilzen

## Brokkoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



braune Champignons



Brokkoli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Sesamöl



Sojasoße



Agavendicksaft



Maisstärke



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	300 g	450 g	600 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	4
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	1
Sesamöl <b>3)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Agavendicksaft	20 ml	20 ml	40 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 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. 790 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2702 kJ/646 kcal
Fett	3,37 g	26,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,35 g
Kohlenhydrate	10,19 g	80,52 g
– davon Zucker	2,28 g	18,06 g
Eiweiß	2,37 g	18,73 g
Salz	0,290 g	2,291 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

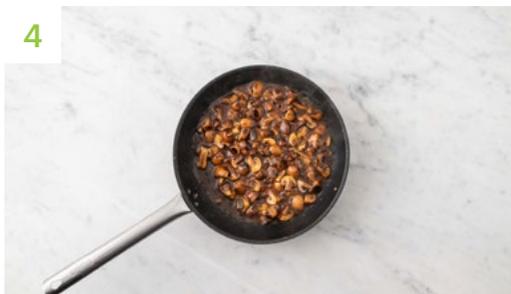


## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Pilze anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Gehackten Knoblauch** und **Ingwer in Öl**, **Champignons** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warmhalten.

Währenddessen mit Rezept fortfahren.

### 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.



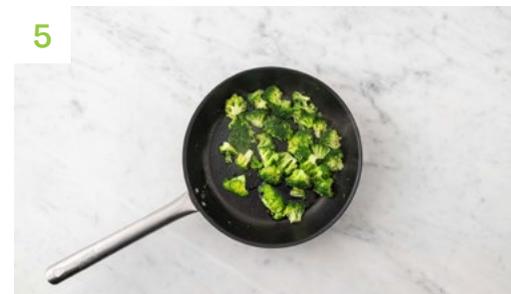
## 2 Gemüse schneiden

**Champignons** halbieren oder vierteln.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Chili** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 5 Brokkoli anbraten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** erhitzen. **Brokkoli** darin ca. 3 Min. anschwitzen.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 6 – 7 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verkocht ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Für die Soße

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft** und **Maisstärke** verrühren.



## 6 Anrichten

**Basmatireis** nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

In die Mitte vom **Reis** eine Mulde drücken und die **Pilze** mit **Soße** darin anrichten.

**Brokkoli** versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit **Chilistreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

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>

