

Veganes Donbori! Bowl mit marinierten Pilzen

Brokkoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|-------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| braune Champignons | 300 g | 450 g | 600 g |
| Brokkoli DE | 1 | 2 | 2 |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 30 g | 30 g | 60 g |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 1 |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 2 | 3 | 4 |
| Limette, ungewachst VN CO BR MX ES | 1 | 1 | 1 |
| Sesamöl 3 | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Sojasoße 11 15 | 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

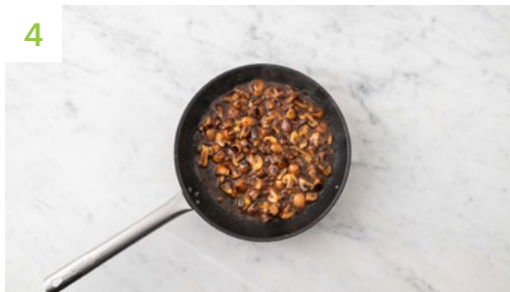
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Varoma vorbereiten

Strunk vom **Brokkoli** entfernen und in kleine **Röschen** teilen. **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Brokkoli** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und V-Behälter verschließen.



Pilze garen

Champignons halbieren oder vierteln.

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen und darin gehackten **Knoblauch-Ingwer-Mix**, geschnittene **Pilze** und weiße **Frühlingszwiebelringe** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 5 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** reduziert und dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warmhalten.

Chilischote

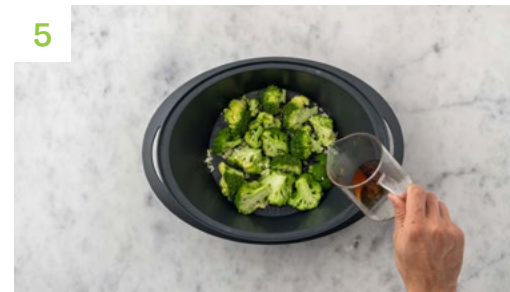
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Für die Soße

Limette vierteln.

150 g **[225 g | 300 g] Wasser***, **Saft** aus 2 **[3 | 4] Limettenspalten**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Nach dem Garen

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen.

Währenddessen Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Brokkoli** mit **Sesamöl** beträufeln.



Dampfgaren

Basmatireis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Basmatireis 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** bestreuen.

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>

