

Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Brokkoli, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix kocht • 703 kcal • Tag 3 kochen

17



Portobello-Pilze



Jasminreis



Ingwer



Frühlingszwiebel



Paprika multicolor



Brokkoli



Teriyakisofe



Sesam



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mayonnaise



Sriracha Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Brokkoli DE	1 g	1 g	1 g
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

**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. 700 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2943 kJ/703 kcal
Fett	4,46 g	30,80 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,39 g
Kohlenhydrate	12,56 g	86,77 g
– davon Zucker	3,57 g	24,67 g
Eiweiß	2,65 g	18,29 g
Salz	0,508 g	3,508 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 8) Eier 9) Senf 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 BE: Belgien ES: Spanien PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand MX: Mexiko VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



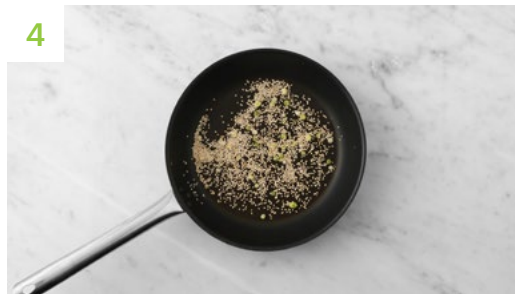
1 Soße vorbereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Teriyakisoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



4 Kleinigkeiten

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** unter Rühren darin 1 Min. anrösten. Umfüllen und beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Portobello-Pilze in 2 cm Streifen schneiden.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



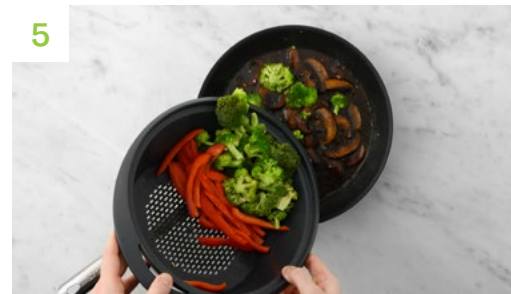
2 Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Paprika längs halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden, Strunk in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



5 Portobello anbraten

5 Min. vor Ende der **Thermomix®**-Garzeit in einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und **Portobello** darin unter Rühren 3 – 4 Min. anbraten.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt beiseitestellen. **Gemüse** aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Offen für 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.



3 Dampfaren

Reis 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 **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei **gerösteten Sesam-Frühlingszwiebel-Mix** unterheben.

Reis auf tiefe Schüsseln verteilen. **Portobello-Pfanne** darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit **Sriracha-Mayo** 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>

