

# Vegan Teriyaki Chick-Eria Filet Bowl mit Edamame

dazu Sesamreis und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan Thermomix kocht • 720 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



The Vegetarian Butcher  
Chick-Eria Filets



TeriyakisöÙe



Gurke



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-SoÙe



Limette, ungewachst



Edamame



Frñhlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets <b>11</b>   <b>15</b> )	180 g	270 g**	360 g
Teriyakisoße <b>11</b>   <b>15</b> )	50 ml	100 ml	100 ml
Gurke <b>ES</b>   <b>PE</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Edamame <b>11</b> )	50 g	100 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	10 ml	20 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. 620 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3013 kJ/720 kcal
Fett	4,9 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	13,3 g	81,8 g
– davon Zucker	3 g	18,5 g
Eiweiß	4,3 g	26,6 g
Salz	0,48 g	2,96 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:** **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Dampfgaren

**Edamame** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 Toppings vorbereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

In eine kleine Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln, in eine große Schüssel geben und **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** von eine 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** dazugeben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Beiseitestellen.

**Chilischote** in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 4 Vegane Filets braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

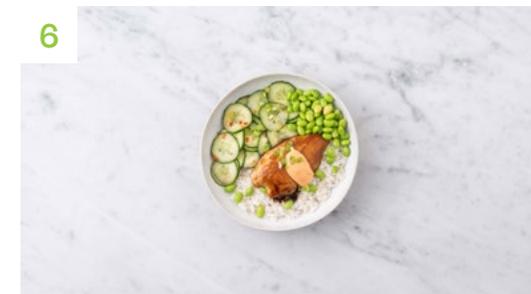
**Vegane Filets** je Seite 3 – 4 Min. anbraten. In den letzten 3 Min. **Teriyakisoße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** dazufügen und die **Filets** darin wenden.



## 5 Gleich fertig

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** 3 Min. ziehen lassen, danach mit einer Gabel auflockern und dabei **Sesamöl** untermischen.

**Vegane Filets** in Scheiben aufschneiden.



## 6 Anrichten

**Reis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Mit **vegane Filet** und mit **Edamame** toppen, **Gurkensalat** daneben anrichten. Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili (Achtung: scharf!)** und **Dip** toppen.

**Guten Appetit!**

## Chick-Eria Filet von The Vegetarian Butcher

Da kräht kein Hahn nach und sie sind trotzdem der letzte Schrei: die veganen Filets sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie eine Quelle für Vitamin B12. Da wird ja das Huhn in der Pfanne verdrückt! Oder eben gerade nicht!

## Für mehr Essensfreu(n)de:

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

