

# Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 909 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



Radieschen



Basmatireis



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Zucker\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 670 g)
Brennwert	571 kJ/136 kcal	3804 kJ/909 kcal
Fett	5,5 g	36,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19 g
Kohlenhydrate	19,2 g	127,8 g
– davon Zucker	5,3 g	35,6 g
Eiweiß	2,4 g	15,8 g
Salz	0,37 g	2,46 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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** längs halbieren, entkernen und die Hälfte in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **Chili-Knoblauch-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.



## Währenddessen

**Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.

**Radieschen** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

Restliche **Chilihälfte** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

### Chilischote

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



## Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden.

**Bohnen** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Olivenöl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** in 6 Spalten schneiden und fortfahren.



## Kokosreis zubereiten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

**Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

**Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen.

Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 8 Min. quellen lassen.



## Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Süßkartoffel** schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 20 – 25 Min. goldbraun backen und fortfahren.



## Vollenden

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\*** zum **Knoblauch-Chili-Mix** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bohnen** aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und ca. 3 - 5 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten. **Bohnen**, **Avocado**, **Süßkartoffel** und marinierte **Radieschen** dazu anrichten und mit restlichem **Chili** toppen. Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!