

Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsoße dazu Kokos-Mandel-Reis

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix kocht • 814 kcal • Tag 5 kochen

25



Blumenkohl



würzige Dalsoße



Basmatireis



Kokosmilch



Zwiebel



Mandeln, gehobelt



Sriracha Sauce



Kokosraspeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	1
würzige DalsöÙe 10	160 g	240 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Zwiebel DE	1	1	2
Mandeln, gehobelt 22	10 g	10 g	20 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	6 g	8 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. 800 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	3406 kJ/814 kcal
Fett	5,8 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,3 g
Kohlenhydrate	9,8 g	79 g
– davon Zucker	1,8 g	14,7 g
Eiweiß	2,3 g	18,6 g
Salz	0,36 g	2,87 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: 10) Sellerie 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



1 Reis garen

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

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 und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



4 Reis ziehen lassen

Nach der Reisgarzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



2 Blumenkohl rösten

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer großen Schüssel **Blumenkohl**, 3 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Sriracha**, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. garen, bis der **Blumenkohl** stark gebräunt ist.

Währenddessen fortfahren.



5 Für die SoÙe

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

DalsöÙe, **Kokosmilch** und 50 g [50 g | 75 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Kleinigkeiten

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandeln** und **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 Anrichten

Reis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und dabei **Kokosflocken** und **Mandeln** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Dal-SoÙe** daneben anrichten und mit dem **Blumenkohl** toppen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

