

# Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Karotten-Pak-Choi-Salat & Teriyaki-Erdnuss-Soße

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 799 kcal • Tag 5 kochen

17



Basmatireis



Rosenkohl



Baby Pak Choi



Karotte



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Sesamöl



Hoisinsoße



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Erdnussbutter



Sesamsamen



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	15 ml**	20 ml
Hoisinsoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	25 g	50 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 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. 620 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3342 kJ/799 kcal
Fett	6,3 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	14,1 g	87,6 g
– davon Zucker	3,9 g	24,4 g
Eiweiß	3,3 g	20,4 g
Salz	0,25 g	1,54 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:** **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Gegebenenfalls warmhalten.



## 4 Salat zubereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Karotte** und **Pak Choi** zu dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### 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 Gemüse schneiden

**Knoblauch** fein hacken.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohl**röschen entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

Je 0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

Gewaschene **Karotte** grob raspeln.



## 5 Rosenkohl glasieren

In der Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rosenkohl**hälften darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie bräunen.

**Knoblauch** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und Pfanneninhalte mit **Hoisinsoße** ablöschen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Rosenkohl kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen. **Rosenkohl** darin zugedeckt 7 – 9 Min. kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Sesamöl** zum **Reis** geben und mit einer Gabel untermengen.

**Reis** auf tiefe Tellern verteilen. **Rosenkohl** und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln. **Bowl** mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

**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>

