

# Kuba Kokos Bowl mit Nektarinen-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Nektarine



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Nektarine	100 g	200 g	200 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
Brokkoli NL   ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	2 g**	4 g	6 g
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	1	2	2
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mandeln blanchiert, gehobelt 22	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. 640 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	4,5 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,5 g
Kohlenhydrate	12,2 g	78,4 g
– davon Zucker	2,7 g	17,1 g
Eiweiß	2,5 g	16,1 g
Salz	0,07 g	0,45 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: 15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten SN: Senegal



## 1 Kokosreis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser\* füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz\* hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd nehmen, Kokosmilch und die Hälfte [alles | alles] vom „Hello Aloha“ unterrühren und den Reis mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne Mandelblättchen ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch fein hacken.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Für die Salsa

Nektarine halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Koriander und Petersilienblätter zusammen fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (Achtung: scharf!).



## 5 Gemüse braten

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

In der großen Pfanne aus Schritt 4 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl\* erhitzen. Brokkoli und Knoblauch darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser\* ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der Brokkoli gar und das Wasser verdampft ist. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## 3 Salsa vollenden

In einer großen Schüssel Nektarinstücke, Frühlingszwiebelringe, Spitzpaprikastücke, Hälfte der Chilistreifen (Achtung: scharf!) und Hälfte der gehackten Kräuter mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Weißweinessig\* mischen. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## 6 Anrichten

Kokosreis und Brokkoli auf tiefe Teller verteilen und mit Nektarinen-Salsa toppen.

Mit restlichen Kräutern, Chilistreifen (Achtung: scharf!) und Mandelblättchen bestreuen.

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>

