

# Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Brokkoli, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch Thermomix kocht • 709 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Paprika multicolor



Teriyakisofe



Sesamsamen



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Ingwerpaste



Brokkoli



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Portobello-Pilze	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	1	2	2
Paprika multicolor NL   ES   MA   BE   PL	1	2	2
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Brokkoli NL   ES	1	1	1

\*\*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. 710 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2966 kJ/709 kcal
Fett	4,4 g	31,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,5 g
Kohlenhydrate	12,4 g	88,3 g
– davon Zucker	3,4 g	24,5 g
Eiweiß	2,6 g	18,8 g
Salz	0,51 g	3,65 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 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



## Soße vorbereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

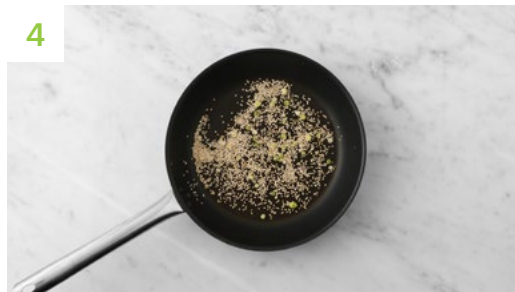
**Knoblauch** abziehen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8**

zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ingwerpaste, Teriyakisoße, Saft** von 2 [3 | 4]

**Limettenspalten** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Kleinigkeiten

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** unter Rühren darin 1 Min. anrösten. Umfüllen und beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Portobello-Pilze** in 2 cm Streifen schneiden.

### 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.



## Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Paprika** längs halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Brokkoli** in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden, Strunk in 0,5 cm Scheiben schneiden.

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



## Portobello anbraten

5 Min. vor Ende der **Thermomix®**-Garzeit in einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und **Portobello** darin unter Rühren 3 – 4 Min. anbraten.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt beiseitestellen.

**Gemüse** aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Offen für 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.



## Dampfgaren

**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, Varoma aufsetzen und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei **gerösteten Sesam-Frühlingszwiebel-Mix** unterheben.

**Reis** auf tiefe Schüsseln verteilen. **Portobello-Pfanne** darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit **Sriracha-Mayo** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

**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>

