

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 709 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Paprika multicolor



Teriyakisofe



Sesamsamen



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Ingwerpaste



Brokkoli



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



2 Reis kochen

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** darin 1 Min. anrösten.

Reis und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** zugeben, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Gemüse schneiden

Portobello-Pilze in 2 cm Streifen schneiden.

Paprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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

Limette in 6 Spalten schneiden.



4 Für die Soße

Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ingwerpaste**, **Teriyakisoße**, **Knoblauch**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello** und **Gemüse** darin unter Rühren 4 – 5 Min. anbraten.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zugeben und 3 – 4 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und offen 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Garzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Schüsseln verteilen.

Portobello-Pfanne darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit **Sriracha-Mayo** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

