

Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsoße

dazu Kokos-Mandel-Reis

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 912 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Basmatireis



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Zwiebel



Sriracha Sauce



Kokosraspeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mandeln blanchiert,
gehobelt



- 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 NL ES DE	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße 10	160 g	240 g	320 g
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	6 g	8 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22	20 g	30 g	40 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. 840 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3817 kJ/912 kcal
Fett	6,6 g	55,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	26,9 g
Kohlenhydrate	9,7 g	82 g
– davon Zucker	1,8 g	15,5 g
Eiweiß	2,4 g	19,9 g
Salz	0,34 g	2,88 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



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.



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.



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.



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.



5 Für die Soße

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

Dal-soße, **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.



6 Anrichten

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

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

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>

