

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 1031 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, vegan



Kokosmilch



kleine Salatgurke



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



Vollkornreis



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 Backpapier, 3 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	1
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Vollkornreis	150 g	225 g	300 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. 730 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	4312 kJ/1031 kcal
Fett	6,7 g	48,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	24,9 g
Kohlenhydrate	18,2 g	133,2 g
– davon Zucker	5 g	36,2 g
Eiweiß	2,1 g	15,2 g
Salz	0,33 g	2,42 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 **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Chili längs halbieren, entkernen und die Hälfte in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Chilistücke in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **Chili-Knoblauch-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.



Währenddessen

Gurke halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke zum **Knoblauch** in die Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

Restliche **Chili** in eine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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.



Dampfgaren

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Olivenöl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und fortfahren.



Kokosreis zubereiten

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren.

Kokosmilch und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen.

Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 8 Min. quellen lassen.



Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Vollenden

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** zum **Knoblauch-Chili-Mix** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Bohnen aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und ca. 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten. **Bohnen**, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süßkartoffel** dazu anrichten und mit restlichem **Chili** toppen. Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!