



Reis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 775 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



vegane Mayonnaise



Limette, vegan

**SCHNELL &
AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Gurke NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Sweet Chili Soße 14	25 g	50 g	50 g
vegane Mayonnaise	50 g	50 g	75 g
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	2	2

**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. 800 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	3242 kJ/775 kcal
Fett	3,6 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3 g
Kohlenhydrate	14,2 g	114,2 g
– davon Zucker	2,7 g	21,9 g
Eiweiß	2 g	16,1 g
Salz	0,34 g	2,71 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: **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 **MA:** Marokko **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Brokkoli braten

Brokkoli und **Knoblauch** zur **Süßkartoffel** geben und 4 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, der Hälfte **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

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.



2 Gurkensalat zubereiten

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen. Bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



5 Reis verfeinern

Reis mit restlicher **Sojasoße**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und einer Prise **Zucker*** vorsichtig verrühren.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und nach Belieben **Sriracha** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Süßkartoffeln anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Süßkartoffelwürfel** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Süßkartoffel-Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** darauf anrichten und mit dem **Dip** 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>

