

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

Vegan **schnell** Thermomix kocht • 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 das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Für die Süßkartoffeln

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

**Süßkartoffel** längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, **salzen\*** und **pfeffern\***, aber noch nicht backen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



## Für den Dip

**Vegane Mayonnaise** mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben, in einer kleinen Schüssel verrühren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

### 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.*



## Dampfgaren & backen

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\*** und 1,5 TL **Salz\*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Jetzt die **Süßkartoffeln** in den Ofen schieben und ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



## Brokkoli vollenden

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** zum zerkleinerten **Knoblauch** in die Pfanne geben und erhitzen. **Brokkoli** zugeben und darin 3 – 5 Min. anbraten, mit der Hälfte vom **Dressing** ablöschen und vermischen.



## Dressing & Gurkensalat

**Limette** in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

**Sojasoße** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, in einer kleinen Schüssel verrühren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** verrühren. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz\*** vermengen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, dabei restliches **Dressing** unter den **Reis** mischen.

**Reis** auf tiefen Tellern anrichten. **Süßkartoffeln**, **Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** auf den **Reis** geben. 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>

