



Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado dazu Radieschen auf fluffigem Reis

Vegan 35 – 45 Minuten • 1004 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



Radieschen



Basmatireis

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**TACOS MIT HÄHNCHEN-
GESCHNETZELTEM**



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*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Avocado MX MA PE KE	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Limette, vegan BR MX ES	1	1	2
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	200 ml	400 ml
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	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Basmatireis	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. 680 g)
Brennwert	616 kJ/147 kcal	4199 kJ/1004 kcal
Fett	6,5 g	44,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,6 g
Kohlenhydrate	19,9 g	135,3 g
– davon Zucker	5,3 g	35,8 g
Eiweiß	2,2 g	15 g
Salz	0,37 g	2,49 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 **17)** Hafer

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

Ursprungsländer: **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Reis kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Hafer-Cuisine** und 150 ml [200 ml | 350 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

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



4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. **Bohnen** danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vorgegarte Bohnen, Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Sojadressing zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.



5 Radieschen schneiden

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Radieschen in die große Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



3 Süßkartoffeln backen

In einer großen Schüssel **Süßkartoffel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Gebackene **Süßkartoffeln** mit **geröstetem Sesam** vermengen.

Bohnen, Avocado, Süßkartoffeln und marinierte **Radieschen** dazu anrichten und mit restlichem gehackten **Chili** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing, Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!