

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

Vegan Thermomix kocht • 1004 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Basmatireis



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Radieschen



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



Sweet Chili Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



- 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, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Avocado MX MA PE KE	1	2	2
ES			
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Limette, vegan BR MX ES	1	1	2
CO VN			
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

**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 **ES:** Spanien **IT:** Italien



Zu Beginn

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

Knoblauch abziehen.

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

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



Währenddessen

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

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

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

Restliche **Chilihälfte** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** in 6 Spalten schneiden und fortfahren.



Reis vollenden

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren.

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

Hafer-Cuisine über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 8 Min. quellen lassen.

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



Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** 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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Vollenden

Bohnen aus dem Varoma in die Pfanne zugeben und ca. 3 - 5 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten.

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!