



VEGANE BOWL NACH THAI-ART

mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Soße



HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotten



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander



Minze

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [250 ml | 300 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 DIP VERRÜHREN

Limette heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und **Saft** von $\frac{1}{2}$ [$\frac{3}{4}$ | 1] **Limette** verrühren.



3 SALAT ZUBEREITEN

Karotten schälen und grob reiben.

Gurke ebenfalls grob reiben.

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

1 [2 | 2] **Limettenspalten** in eine große Schüssel auspressen. **Limettensaft** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Chili-Dip** aus Schritt 2 zu einem **Dressing** verrühren.

Geriebene **Gurken**, **Karotten** und gehackte **Minze** hinzufügen, umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 TOPPINGS VORBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Brokkoli in Röschen teilen.

Koriander abzupfen.



5 BROKKOLI ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe**, gehackten **Knoblauch** und die **Hälfte** der **Chilistreifen** darin für ca. 2 Min. anbraten. **Brokkoliröschen** hinzugeben und 3 Min. anbraten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern anrichten, **Brokkoli**, **Gurken-Karotten-Salat** und **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit **Koriander**, **Erdnüssen**, **grünen Frühlingszwiebelringen** und restlichen **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette BR MX	1	2	2
Sweet-Chili-Soße	30 ml	40 ml	60 ml
Karotten NL	2	3	4
Gurke ES	½ ☉	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel ES DE	1	1	2
Brokkoli ES	250 g	375 g ☉	500 g
Avocado CL CO IL	1	1 (groß)	2
Erdnusskerne 9)	20 g	20 g	40 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	250 ml	300 ml
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 750 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2.883 kJ/689 kcal
Fett	3,88 g	29,69 g
- davon ges. Fettsäuren	2,10 g	16,07 g
Kohlenhydrate	11,24 g	86,00 g
- davon Zucker	3,10 g	23,73 g
Eiweiß	2,23 g	17,07 g
Salz	0,134 g	1,028 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

9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

MX: Mexiko BR: Brasilien NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at