

# Kokos-Reis-Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 951 kcal • Tag 5 kochen



Sojasoße



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Jasminreis



Gurke



Sesam



Süßkartoffel



Avocado



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Buschbohnen



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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	250 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Sesam <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 700 g)
Brennwert	572 kJ/137 kcal	3981 kJ/951 kcal
Fett	5,80 g	40,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	18,79 g
Kohlenhydrate	18,87 g	131,45 g
– davon Zucker	4,97 g	34,64 g
Eiweiß	2,13 g	14,87 g
Salz	0,325 g	2,265 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

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

**Ursprungsländer:** **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **CL:** Chile **KE:** Kenia **MA:** Marokko **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika



## Zu Beginn

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

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

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



## Währenddessen

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 3 Stücke aufteilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Gurke** zum **Knoblauch** in die Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 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. **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Jasminreis** 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 **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und fortfahren.



## Kokosreis zubereiten

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

Mixtopf leeren.

**Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** 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 0,5 [0,5 | 1] **Limette** 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 **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen.

**Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 20 – 25 Min. goldbraun backen und fortfahren.



## Vollenden

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

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern anrichten.

**Bohnen**, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süßkartoffel** dazu anrichten und mit restlichem **Chili** toppen.

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

## Guten Appetit!