

Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Karotten-Pak-Choi-Salat & Teriyaki-Erdnuss-Soße

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 796 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Sesamol



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sesam



Limette, ungewachst



Baby Pak Choi



Karotte



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Erdnussbutter



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl 3	10 ml**	20 ml	20 ml
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hoisinsoße 11 15	50 ml	75 ml	100 ml
Sesam 3	20 g	30 g	40 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Baby Pak Choi DE	2 g	3 g	4 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Erdnussbutter 1	25 g	25 g	50 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 620 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3331 kJ/796 kcal
Fett	6,67 g	41,49 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	4,87 g
Kohlenhydrate	13,14 g	81,73 g
– davon Zucker	3,01 g	18,71 g
Eiweiß	3,09 g	19,24 g
Salz	0,237 g	1,477 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: **1**) Erdnüsse **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Für den Salat

Limette in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Gewaschene **Karotte** in 2,5 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Erdnussbutter, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine große Schüssel umfüllen.



Kleinigkeiten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 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

Die äußeren Blätter vom **Rosenkohl** entfernen und **Rosenkohl** halbieren. **Rosenkohl** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

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

Währendessen mit dem Rezept fortfahren.



Rosenkohl vollenden

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Rosenkohl** darin 5 Min. anbraten. In den letzten 2 Min. den **Knoblauch** dazugeben.

Tipp: Wenn der Rosenkohl nicht ganz so knackig sein soll, gib' noch 50 ml Garflüssigkeit* hinzu und lass' es komplett verkochen.

Pfanne vom Herd nehmen und Pfanneninhalte mit **Hoisinsoße** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Je 0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden. **Pak Choi** zu den **Karotten** in die Schüssel geben und unterheben.



Anrichten

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Sesamöl** zum **Reis** geben und diesen mit einer Gabel auflockern, bis das **Öl** mit dem **Reis** vermischt ist.

Reis auf tiefen Tellern verteilen. **Rosenkohl** und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten.

Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln.

Bowl mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!