

Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilzen

Brokkoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

22



Basmatireis



braune Champignons



Brokkoli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Sesamöl



Sojasoße



Maisstärke



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Agavendicksaft



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	300 g	450 g	600 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl (Sesamöl 3)	30 g	30 g	60 g
Sojasoße (11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Agavendicksaft	20 ml	20 ml	40 ml

**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. 790 g)
Brennwert	340 kJ/81 kcal	2684 kJ/641 kcal
Fett	3,37 g	26,61 g
- davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,35 g
Kohlenhydrate	10,29 g	81,36 g
- davon Zucker	2,32 g	18,31 g
Eiweiß	2,37 g	18,75 g
Salz	0,266 g	2,103 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien



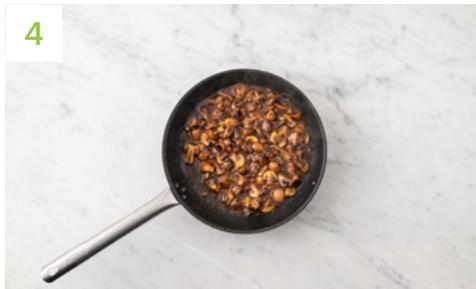
Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Zutaten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* erhitzen, darin **gehackter Knoblauch** und **Ingwer**, geschnittene **Pilze** und weiße **Frühlingszwiebelringe** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** reduziert und dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.

Währenddessen mit Rezept fortfahren.

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.



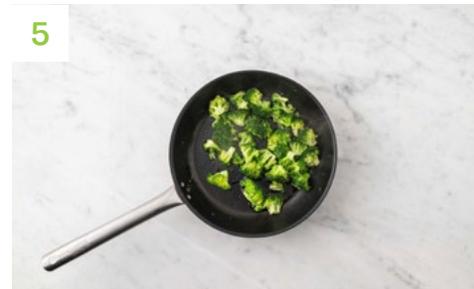
Gemüse schneiden

Champignons halbieren oder vierteln.

Strunk vom **Brokkoli** entfernen und in kleine **Röschen** teilen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Brokkoli anbraten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** erhitzen, **Brokkoli** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und für 6 – 7 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Soße

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Sojasoße**, **Agavendicksaft**, und **Maisstärke** verrühren.



Anrichten

Basmatireis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefen Tellern verteilen. In die Mitte vom **Reis** eine Mulde drücken und die **Pilze** mit **Soße** darin anrichten. **Brokkoli** versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit geschnittenem **Chili** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

