

Vegane Bowl mit Sesam-Süskartoffel scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 955 kcal • Tag 5 kochen



Süskartoffeln



Avocado



Basmatireis



Buschbohnen



Sesam



Limette



Kokosmilch



Gurke



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Sojasauce



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffeln	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Sesam 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g

**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	570 kJ/ 136 kcal	3996 kJ/ 955 kcal
Fett	5.94 g	41.66 g
– davon ges. Fettsäuren	2.85 g	20.02 g
Kohlenhydrate	18.07 g	126.78 g
– davon Zucker	5.10 g	35.80 g
Eiweiss	2.04 g	14.29 g
Salz	0.345 g	2.420 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!)



1 Reis kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [350 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.



4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen grossen Topf heisses **Wasser*** füllen, aufkochen lassen, **Bohnen** zugeben und ca. 6 Min. garen, bis die **Bohnen** bissfest sind.

Bohnen danach in ein Sieb abgiessen und mit kaltem **Wasser*** abspülen. In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Vorgegarte **Bohnen**, Hälfte des **Knoblauchs** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

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



2 Sojadressing zubereiten

Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** mit 2 EL [4 EL] **Zucker*** und **Soft** von 2 [4] **Limettespalten** verrühren.

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.



5 Gurke schneiden

Gurke halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [2 EL] **Sojadressing** und **Knoblauch** nach Belieben vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, entkernen, das **Fruchtfleisch** in feine Streifen schneiden und mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



3 Süsskartoffeln backen

In einer grossen Schüssel **Süsskartoffel** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Sojadressing**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Sesam** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süsskartoffeln** dazu anrichten und mit restlicher gehackter **Peperoncini** toppen.













Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet Chili Sauce** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Vegan bowl with sesame sweet potato spicy French beans, avocado and Asian dressing

Vegan 35–45 minutes • 955 kcal • Cook on day 5



- | | |
|---|--|
| 
Sweet potatoes | 
Avocado |
| 
Basmati rice | 
French beans |
| 
Sesame seeds | 
Lime |
| 
Coconut milk | 
Cucumber |
| 
Sweet chilli sauce | 
Red peperoncini |
| 
Soy sauce | 
Garlic clove |



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, sugar*, water*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	570 kJ/ 136 kcal	3996 kJ/ 955 kcal
Fat	5.94 g	41.66 g
– of which saturated fats	2.85 g	20.02 g
Carbohydrate	18.07 g	126.78 g
– of which sugar	5.10 g	35.80 g
Protein	2.04 g	14.29 g
Salt	0.345 g	2.420 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a small pot with the coconut milk and 150 ml [350 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



2 Prepare the soy dressing

Cut the lime in half and cut one half into wedges.

In a small bowl, mix the soy sauce with 2 tbsp. [4 tbsp.] sugar* and the juice of 2 [4] lime wedges.

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.



3 Bake the sweet potatoes

In a large bowl, mix the sweet potato with 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sesame seeds, then spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 20–25 mins until golden brown.

Finely chop the garlic.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut it into strips (warning: spicy!).



4 Prepare the beans

Cut the ends off the beans.

Fill a large pot with hot water*, bring to the boil, add the beans and cook for about 6 min. until beans are firm to the bite.

Then drain the beans in a sieve and rinse with cold water. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same pot. Add the pre-cooked beans, half of the garlic, and peperoncini according to taste (warning: spicy!), and fry together for approx. 3 min. Season with salt* and pepper*.



5 Cut the cucumber

Halve cucumber and cut it into batons 1 cm thick.

Add the cucumber to the large bowl from step 3 and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing and garlic according to taste. Season with salt* and pepper*.

Halve the avocado, remove the stone, cut the flesh into fine strips and drizzle with a little lime juice.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and apportion it onto deep plates.

Add beans, avocado, cucumber salad and sweet potatoes and top with the remaining chopped peperoncini.

Enjoy with the remaining soy dressing, sweet chilli sauce and lime wedges.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.

Bon appetit!

Bowl végétalien avec patate douce au sésame, haricots verts épicés, avocat et vinaigrette asiatique

Végétalien 35 – 45 minutes • 955 kcal • Cuisiner au 5e jour



Patates douces



Avocat



Riz basmati



Haricots verts



Sésame



Citron vert



Lait de coco



Concombre



Sauce au piment doux



Piment rouge



Sauce soja



Gousse d'ail



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sucre*, eau*, sel* poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	570 kJ/ 136 kcal	3996 kJ/ 955 kcal
Lipides	5,94 g	41,66 g
- dont acides gras saturés	2,85 g	20,02 g
Glucides	18,07 g	126,78 g
- dont sucre	5,10 g	35,80 g
Protéines	2,04 g	14,29 g
Sel	0 345 g	2 420 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** graines de sésame **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une petite casserole de lait de coco et 150 ml [350 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Préparer les haricots

Équeuter les haricots.

Remplir une autre petite casserole d'eau* chaude, porter à ébullition, y mettre les haricots et les faire cuire env. 6 min jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et rincer à l'eau* froide. Dans la casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les haricots précuits, la moitié de l'ail et la quantité souhaitée de piment (attention : piquant !) et faire revenir le tout env. 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants.

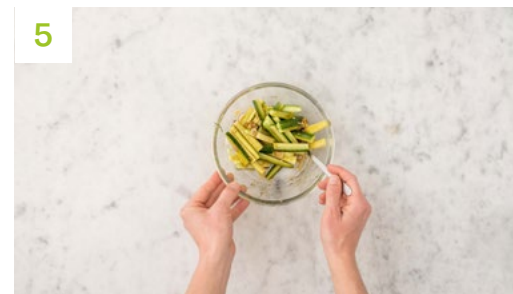


Préparer la sauce au soja

Couper le citron vert en deux et couper une des moitiés en tranches.

Dans un bol, mélanger la sauce soja avec 2 cs [4 cs] de sucre* et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert.

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.



Couper le concombre

Couper le concombre en deux, puis en bâtonnets de 1 cm.

Les mettre dans le saladier de l'étape 3 et mélanger avec 1 cs [2 cs] de sauce au soja et de l'ail selon les goûts. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, couper la chair en fines lamelles et arroser d'un peu de jus de citron vert.



Cuire les patates douces

Mélanger les dés de patate douce dans un saladier à 1 cs [2 cs] de sauce au soja*, 1 cs [2 cs] d'huile* et de graines de sésame. Les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Hacher finement l'ail.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, ça pique !).



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses.

Ajouter les haricots, l'avocat, la salade de concombre et les dés de patate douce, et garnir avec le reste de piment haché.

Déguster avec le reste de la sauce au soja, la sauce au piment doux et les tranches de citron vert.

Bon appétit !