

Panierter Portobello mit Sweet-Chili-Ketchup dazu Peperoni-Rüebli-Gemüse und Srirachadip

Vegan 30 – 40 Minuten • 970 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Portobello-Pilze



Peperoni multicolor



Rüebli



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Frühlingszwiebel



Panko-Mehl



vegane Mayonnaise



Ketchup



Sweet Chili Sauce



Sriracha Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1x 150 g	1x 300 g
Portobello-Pilze	1x 150 g	1x 300 g
Peperoni multicolor	2x 180 g	4x 180 g
Rüebli	2x 100 g	4x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1x 2 g	1x 4 g
Frühlingszwiebel	1x 15-25 g	2x 15-25 g
Panko-Mehl 15)	1x 50 g	1x 100 g
vegane Mayonnaise	2x 25 g	4x 25 g
Ketchup 10)	1x 25 g	1x 50 g
Sweet Chili Sauce 14)	1x 50 g	2x 50 g
Sriracha Sauce	1x 8 ml	1x 16 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. 780 g)
Brennwert	520 kJ/ 124 kcal	4059 kJ/ 970 kcal
Fett	5.22 g	40.69 g
- davon ges. Fettsäuren	0.48 g	3.75 g
Kohlenhydrate	16.88 g	131.68 g
- davon Zucker	4.42 g	34.51 g
Eiweiss	2.45 g	19.14 g
Salz	0.224 g	1.744 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: **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm Streifen schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und jede Hälfte nochmal längs zu Stiften vierteln.

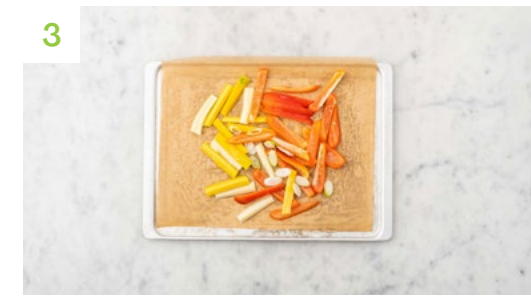
Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm Stücke schneiden und den grünen Teil in feine Ringe schneiden.



2 Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0.5 TL] **Salz*** zufügen und einmal aufkochen lassen.

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



3 Gemüse backen

Peperoni, **Rüebli** und weisse **Frühlingszwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Peperoni** und **Rüebli** weich sind.



4 Dips anrühren

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit **Sweet Chili Sauce** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** nach Belieben mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) verrühren.

In einer grossen Schüssel **Weizenmehl** mit „**Hello Paprika**“, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Panko-Mehl in eine zweite grosse Schüssel geben.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



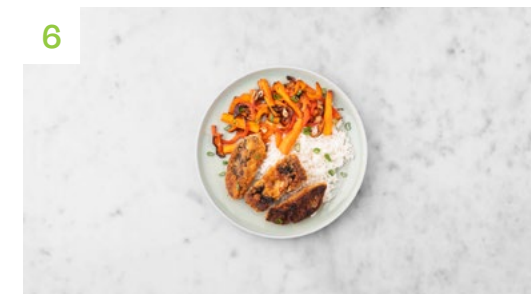
5 Portobello braten

Portobello in jeweils 3 Streifen schneiden.

Portobello zuerst in die Schüssel mit der **Mehlmischung** geben und gründlich damit vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** drücken.

In einer grossen Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Portobellosteaks** darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. braten, bis sie knusprig sind.

Tipp: Eventuell zwischendurch etwas Öl nachgiessen.



6 Anrichten

Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis, **Ofengemüse** und **Portobellopilze** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit dem **Sweet-Chili-Ketchup** sowie dem **Srirachadip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Breaded portobello with sweet chilli ketchup

served with peppers and carrots and sriracha dip

Vegan 30–40 minutes • 970 kcal • Cook on day 3

25



Jasmin rice



Portobello mushrooms



Mixed peppers



Carrot



“Hello Paprika” spice mix



Spring onion



Panko breadcrumbs



Vegan mayonnaise



Ketchup



Sweet chilli sauce



Sriracha sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*, flour*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 measuring jug and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmin rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	2 x	180 g	4 x	180 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml

**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. 780 g)
Calories	520 kJ/ 124 kcal	4059 kJ/ 970 kcal
Fat	5.22 g	40.69 g
– of which saturated fats	0.48 g	3.75 g
Carbohydrate	16.88 g	131.68 g
– of which sugar	4.42 g	34.51 g
Protein	2.45 g	19.14 g
Salt	0.224 g	1.744 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: 10) Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



1 Get prepped

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

Heat plenty of water in the kettle.

Halve the pepper, remove the core, and cut the halves into 1 cm strips.

Peel the carrots, cut them in half crosswise and cut each quarter in half again lengthwise to make sticks.

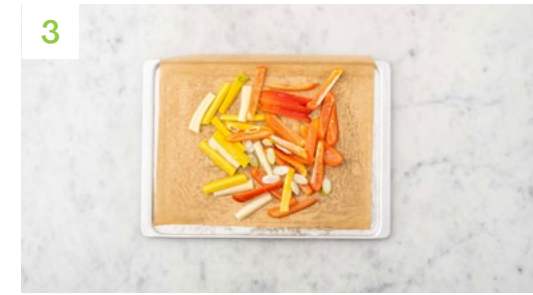
Cut the white part of the spring onion into 2 cm pieces and the green part into thin rings.



2 Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



3 Bake the vegetables

Spread the peppers, carrots and white spring onions on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake in the oven for 20–25 min. until the peppers and carrots are soft.



4 Mix the dips

Mix the ketchup with the sweet chilli sauce in a small bowl.

In a second small bowl, mix the vegan mayonnaise with sriracha sauce to taste (warning: spicy!).

In a large bowl, mix the flour with the “Hello Paprika”, 100 ml [200 ml] water*, salt* and pepper*.

Put the panko breadcrumbs in a second large bowl.



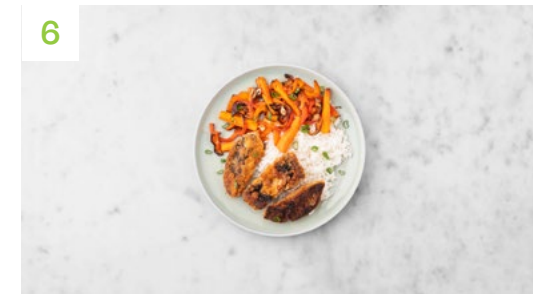
5 Fry the mushrooms

Cut each portobello mushroom into 3 strips.

First put the mushrooms in the bowl with the flour mixture and mix thoroughly, then press them into the breadcrumbs on all sides.

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the portobello steaks all round in batches for about 5 min. until crispy.

Tip: If necessary, add a little oil.



6 Serve

When the rice is cooked, fluff it up a little with a fork.

Apportion the rice, baked vegetables and portobello mushrooms onto plates, top with the green spring onions with the sweet chilli ketchup and sriracha dip.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Portobello panés avec ketchup au piment doux accompagnés de poivrons et de carottes et de dip de sriracha

Végétalien 30 – 40 minutes • 970 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Riz jasmin



Champignons Portobello



Poivrons multicolores



Carottes



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Oignon de printemps



Farine Panko



Mayonnaise végétalienne



Ketchup



Sauce au piment doux



Sauce sriracha



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

sel*, poivre*, eau*, huile*, farine*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 verre doseur et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz jasmin	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	2 x 180 g	4 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Panko 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Ketchup 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml

**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. 780 g)
Valeur calorique	520 kJ/ 124 kcal	4 059 kJ/ 970 kcal
Lipides	5,22 g	40,69 g
- dont acides gras saturés	0,48 g	3,75 g
Glucides	16,88 g	131,68 g
- dont sucre	4,42 g	34,51 g
Protéines	2,45 g	19,14 g
Sel	0,224 g	1,744 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 : 10) céleri **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 !)



1 Petite préparation

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

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et couper les **moitiés de poivron** en lamelles de 1 cm.

Éplucher les carottes, couper en deux dans le sens de la largeur et à nouveau chaque moitié dans le sens de la longueur en bâtonnets.

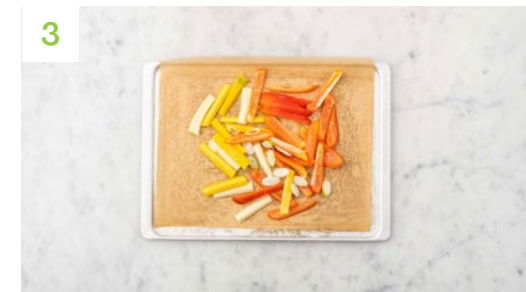
Couper la partie blanche de l'oignon de printemps en morceaux de 2 cm et la partie verte en fines rondelles.



2 Cuire le riz

Ajouter 300 ml [**600 ml**] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [**0,5 cc**] de sel* 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.



3 Cuire les légumes

Répartir les poivrons, les carottes et la partie blanche de l'oignon de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec 1 cs [**2 cs**] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Enfourner pour 20 à 25 min jusqu'à ce que le poivron et les carottes soient tendres.



4 Préparer les dips

Mélanger le **ketchup** à la sauce au piment doux dans un bol.

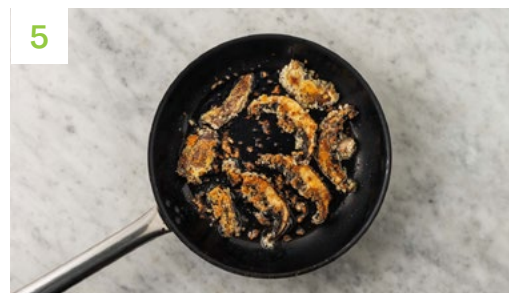
Dans un deuxième bol, mélanger la **mayonnaise végétalienne** avec la sauce sriracha (attention : piquant !).

Dans un saladier, mélanger la farine de blé avec le « **Hello Paprika** », 100 ml [**200 ml**] d'eau*, du sel* et du poivre*.

Verser la farine panko dans un deuxième saladier.

Sauce sriracha

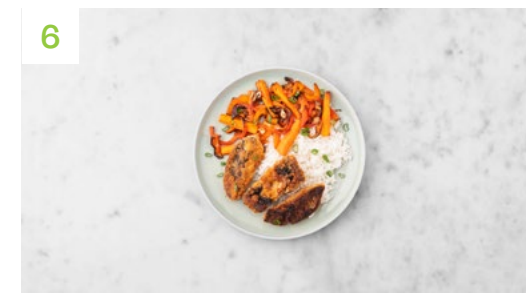
La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piment. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



5 Faire revenir les portobello

Couper chaque **portobello** en 3 bandes.

Déposer d'abord les tranches de **portobello** dans le saladier contenant le **mélange de farine** et les mélanger soigneusement. Ensuite recouvrir de **panko** sur toutes les faces. Faire chauffer 3 cs [**6 cs**] d'huile* dans une grande poêle et y faire cuire les tranches de portobello par portions 3 à 5 min de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Astuce : *rajoutez éventuellement un peu d'huile* de temps en temps.*



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, aérer un peu le riz à l'aide d'une fourchette.

Servir le riz, les légumes au four et les **champignons Portobello** dans des assiettes ; garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et déguster avec le **ketchup** au piment doux et la **sauce sriracha**.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

