

# Veganes Donbori! Bowl mit marinierten Pilzen

## Broccoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



braune Champignons



Broccoli



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Sesamöl



Sojasauce



Maizena



Frühlingszwiebel



Limette



Peperoncini



Agavendicksaft



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
braune Champignons	1 x 300 g	2 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl (Sesamöl 3)	1 x 30 g	2 x 30 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 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	344 kJ/ 82 kcal	2700 kJ/ 645 kcal
Fett	3.41 g	26.76 g
– davon ges. Fettsäuren	0.43 g	3.37 g
Kohlenhydrate	10.18 g	79.94 g
– davon Zucker	2.24 g	17.61 g
Eiweiss	2.37 g	18.60 g
Salz	0.291 g	2.289 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!)

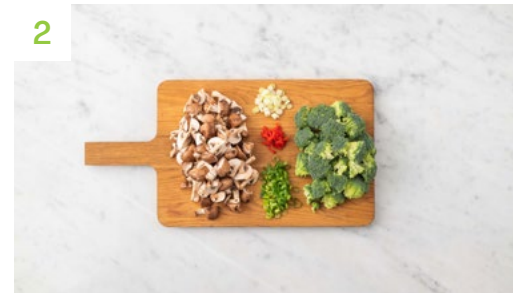


## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Champignons** halbieren oder vierteln.

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

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

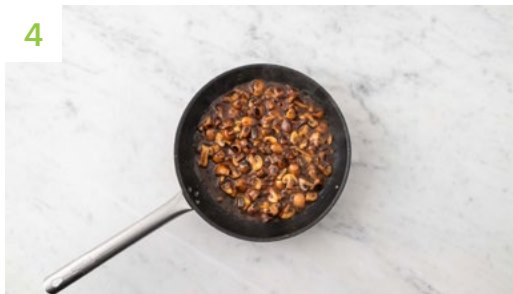
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 3 Für die Sauce

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Saft** aus 2 [4] **Limettenspalten**, **Sojasauce**, **Agavendicksaft**, und **Maisstärke** verrühren.

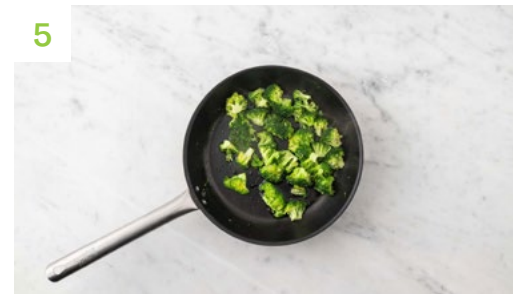


## 4 Gemüse ablöschen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Darin gehackten **Knoblauch** und **Ingwer**, geschnittene **Pilze** und weisse **Frühlingszwiebelringe** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und für 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** reduziert und dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warmhalten.

Währenddessen mit Rezept fortfahren.



## 5 Broccoli anbraten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamöl** erhitzen, **Broccoli** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. Mit 150 ml [300 ml] **Wasser\*** ablöschen und für 6 – 7 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 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 **Sauce** darin anrichten.

**Broccoli** versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit **Peperoncinistreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



# Vegan donbori! Marinated mushrooms with broccoli and rice

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 30–40 minutes • 645 kcal • Cook on day 3

32



-  Basmati rice
-  Brown mushrooms
-  Broccoli
-  Chopped garlic and ginger in oil
-  Sesame oil
-  Soy sauce
-  Corn starch
-  Spring onions
-  Lime
-  Red peperoncini
-  Agave syrup



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	300 g	2 x	300 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Sesame oil <b>3</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 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. 790 g)
Calories	344 kJ/82 kcal	2700 kJ/645 kcal
Fat	3.41 g	26.76 g
– of which saturated fats	0.43 g	3.37 g
Carbohydrate	10.18 g	79.94 g
– of which sugar	2.24 g	17.61 g
Protein	2.37 g	18.60 g
Salt	0.291 g	2.289 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 **15** Wheat

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

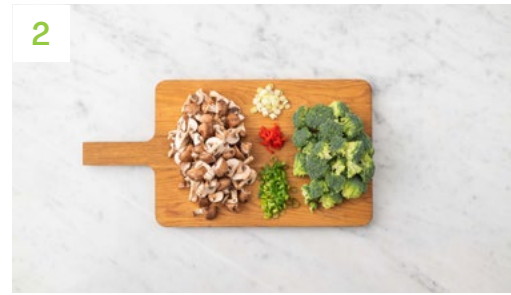


## 1 Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water\* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



## 2 Chop the vegetables

Cut the mushrooms into halves or quarters.

After removing the stalk, divide the broccoli into small florets.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and finely chop the halves (warning: spicy!).

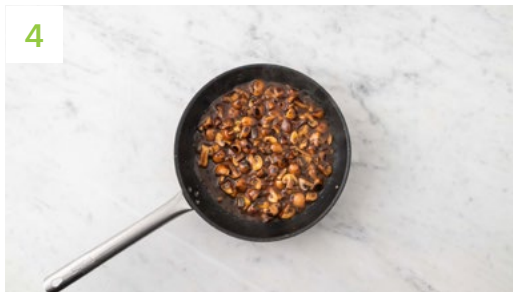
Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



## 3 For the sauce

Cut the lime into quarters.

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water\*, the juice of 2 [4] lime wedges, soy sauce, agave syrup and corn starch.

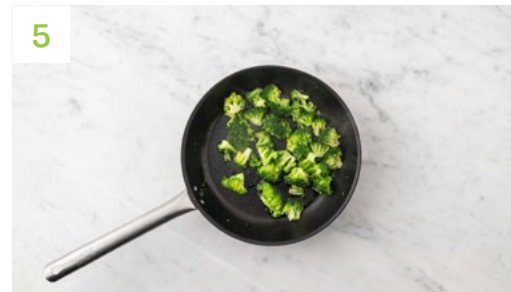


## 4 Deglaze the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Sauté the chopped garlic and ginger, mushrooms and white spring onion rings for 2–3 min.

Deglaze the pan with the prepared sauce and simmer for 6–8 min. until the sauce is thick enough. Season with salt\* and pepper\* and keep warm.

Meanwhile, continue with the recipe.



## 5 Sauté the broccoli

In a large frying pan, heat the sesame oil and sauté the broccoli for about 3 min. Deglaze with 150 ml [300 ml] water\* and cook for 6–7 min. until all the water has completely evaporated. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Once cooked, fluff the basmati rice with a fork and apportion it onto deep plates. Make a well in the middle of the rice for the mushrooms and sauce.

Arrange the broccoli between the mushrooms and sprinkle with sliced peperoncini and green spring onion rings to taste.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

### Love HelloFresh?

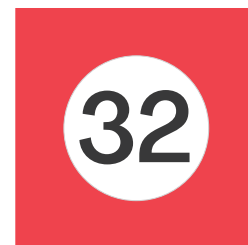
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Donbori végétalien ! Bowl aux champignons marinés des brocolis et du riz

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 645 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Champignons bruns



Brocoli



Ail et gingembre hachés à l'huile



Huile de sésame



Sauce soja



Maïzena



Oignons de printemps



Citron vert



Piment rouge



Sirop d'agave



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 300 g	2 x 300 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Huile de sésame <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment	1 x 15 g**	1 x 15 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 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. 790 g)
Valeur calorique	344 kJ/ 82 kcal	2 700 kJ/ 645 kcal
Lipides	3,41 g	26,76 g
- dont acides gras saturés	0,43 g	3,37 g
Glucides	10,18 g	79,94 g
- dont sucre	2,24 g	17,61 g
Protéines	2,37 g	18,60 g
Sel	0,291 g	2,289 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 **15)** blé

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

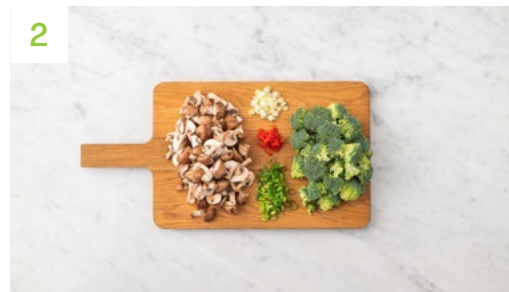


### 1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau\* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et la porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



### 2 Couper les légumes

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Retirer le pied du brocoli et couper en petits bouquets. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).

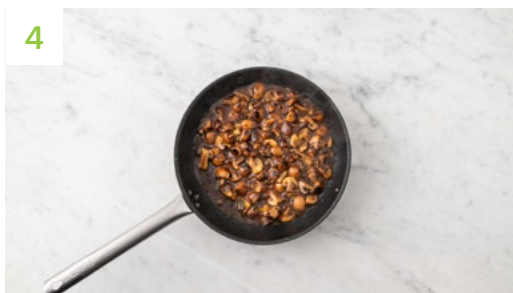
Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



### 3 Pour la sauce

Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol mélangeur, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau\*, le jus de 2 [4] tranches de citron vert, la sauce soja, le sirop d'agave et la fécule de maïs.

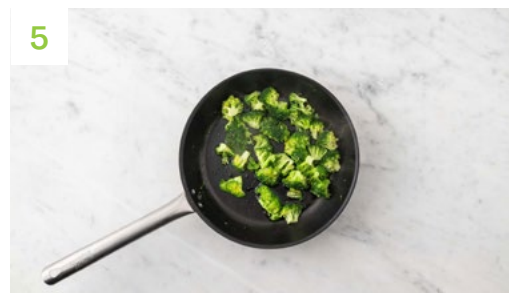


### 4 Déglacer les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir l'ail et le gingembre hachés, les champignons préalablement coupés et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant 2 à 3 minutes.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que la sauce réduise et s'épaississe suffisamment. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* et maintenir au chaud.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### 5 Faire revenir le brocoli

Faire chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle et y faire revenir le brocoli pendant env. 3 min. Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau\* et faire cuire pendant 6 - 7 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

À la fin du temps de cuisson, égrainer le riz basmati avec une fourchette, puis répartir dans les assiettes creuses. Faire un puits au milieu du riz et y disposer les champignons avec la sauce.

Recouvrir de brocoli et parsemer avec la quantité souhaitée de lamelles de piment et de rondelles vertes d'oignon de printemps.

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

#### Vous aimez HelloFresh ?

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

