

Vegane Asia-Bowl mit Röst-Blumenkohl

Nigella-Reis und Sriracha-Mayo

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 752 kcal • Tag 3 kochen

33



Blumenkohl



Madras Curry



Jasminreis



Schwarzkümmel



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



rote Spitzenpaprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Rüebli



Limette, ungewachst



Sesamsamen



Teriyakisauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1x 450 g	1x 900 g
Madras Curry 9)	1x 2 g	1x 4 g
Jasminreis	1x 150 g	1x 300 g
Schwarzkümmel	1x 2 g	1x 4 g
vegane Mayonnaise	1x 25 g	2x 25 g
Sriracha Sauce	0.5x 16 ml**	1x 16 ml
rote Spitzenpaprika	1x 100 g	2x 100 g
Frühlingszwiebel	1x 15-25 g	2x 15-25 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Limette, ungewachst	1x 75 g**	1x 75 g
Sesamsamen 3)	1x 10 g	1x 20 g
Teriyakisauce 11) 15)	2x 50 ml	4x 50 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. 750 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	3146 kJ/ 752 kcal
Fett	4.80 g	36.22 g
– davon ges. Fettsäuren	0.48 g	3.62 g
Kohlenhydrate	11.76 g	88.67 g
– davon Zucker	3.41 g	25.74 g
Eiweiss	2.10 g	15.81 g
Salz	0.531 g	4.004 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 **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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



1 Blumenkohl backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Blumenkohl in kleine **Röschen** teilen.

Blumenkohlröschen in einer grossen Schüssel mit 2 EL [4 EL] **Öl***, **Madras Curry**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und gebräunt ist.



4 Rüblisalat zubereiten

Limette heiss abwaschen, Schale der **Limette** fein abreiben und dann **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Rüebli schälen und in eine grosse Schüssel grob raspeln.

Mit **Schwarzkümmel**, 1 TL [2 TL] **Limettenschale**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



2 Reis kochen

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

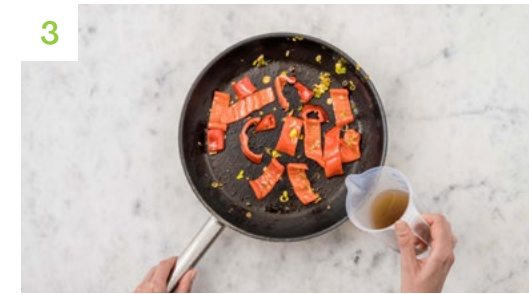
Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



5 Letzte Schritte

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

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **gerösteten Sesam** untermischen.



3 Spitzpeperoni braten

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Spitzpeperoni** in 2 cm breite Stücke schneiden.

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

Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Spitzpeperoni, Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. braten, bis die **Peperoni** weich ist.

Mit **Teriyakisauce** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



6 Anrichten

Reis auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.

Rüblisalat, **Peperoni-Teriyaki-Gemüse** und gerösteten **Blumenkohl** darauf verteilen.

Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Mit **Sriracha-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** servieren und geniessen.

En Guete!

Vegan Asia bowl with roasted cauliflower nigella rice and sriracha mayonnaise

Vegan Lots of vegetables 30–40 minutes • 752 kcal • Cook on day 3

33



Cauliflower



Madras curry



Jasmin rice



Nigella seeds



Vegan mayonnaise



Sriracha sauce



Red pointed peppers



Spring onions



Garlic cloves



Carrots



Unwaxed lime



Sesame seeds



Teriyaki sauce

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Madras curry powder 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
Jasmin rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Nigella seeds	1 x	2 g	1 x	4 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Sriracha sauce	0.5 x	16 ml**	1 x	16 ml
Red pointed pepper	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Teriyaki sauce 11) 15)	2 x	50 ml	4 x	50 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. 750 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	3146 kJ/752 kcal
Fat	4.80 g	36.22 g
– of which saturated fats	0.48 g	3.62 g
Carbohydrate	11.76 g	88.67 g
– of which sugar	3.41 g	25.74 g
Protein	2.10 g	15.81 g
Salt	0.531 g	4.004 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 **9)** Mustard **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Roast the cauliflower

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Heat up plenty of water in the kettle.

Divide the cauliflower into small florets.

In a large bowl, toss the cauliflower florets with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, madras curry powder, salt* and pepper* and spread on a baking tray with baking paper. Roast for 20–25 minutes until the cauliflower is cooked and browned.



4 Make the carrot salad

Wash the lime with hot water, finely grate the zest and then cut the lime into 6 wedges.

Peel the carrots and coarsely grate them into a large bowl.

Mix with the nigella seeds, 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, juice of 1 [2] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.



2 Cook the rice

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.

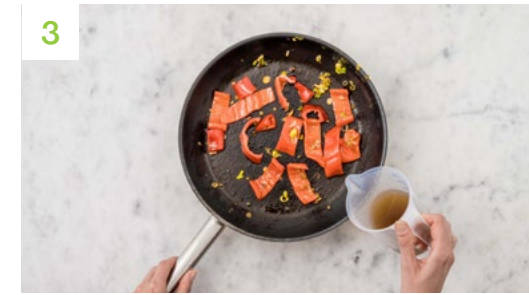
Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



5 Final steps

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

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the toasted sesame seeds.



3 Fry the pointed pepper

Halve the pointed pepper, remove the stalk and core, and cut it into 2 cm pieces.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Peel and finely chop the garlic. In a large frying pan, toast the sesame seeds for 2–3 min. without oil until browned. Remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Sauté the peppers, white spring onions and garlic for 4–6 min. until the peppers are soft.

Deglaze with the teriyaki sauce and 100 ml [200 ml] water and simmer for 1–2 min.



6 Serve

Apportion the rice onto bowls or deep plates.

Spread the carrot salad, peppers in teriyaki and roasted cauliflower on top.

Garnish with green spring onion rings to taste.

Serve with the sriracha mayonnaise and remaining lime wedges and enjoy!

Bon appetit!

Bol asiatique végétalien au chou-fleur grillé, avec riz à la Nigella et mayonnaise sriracha

Végétalien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 752 kcal • Cuisiner le 3^e jour

33



Chou-fleur



Curry de Madras



Riz jasmin



Cumin noir



Mayonnaise végétalienne



Sauce sriracha



Poivron pointu rouges



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Carottes



Citron vert, non ciré



Graines de sésame



Sauce teriyaki



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Riz jasmin	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Sauce sriracha	0,5 x 16 ml**	1 x 16 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert, non cîré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce teriyaki 11) 15)	2 x 50 ml	4 x 50 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. 750 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	3 146 kJ/ 752 kcal
Lipides	4,80 g	36,22 g
- dont acides gras saturés	0,48 g	3,62 g
Glucides	11,76 g	88,67 g
- dont sucre	3,41 g	25,74 g
Protéines	2,10 g	15,81 g
Sel	0,531 g	4,004 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 **9)** moutarde **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 chou-fleur

Préchauffer le four à 220 °C chaleur traditionnelle (chaleur tournante 200 °C). Chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire.

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Mélanger les bouquets de chou-fleur dans un saladier avec 2 cs [4 cs] d'huile*, le **curry de Madras**, le sel* et le poivre* et étaler sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 20 à 25 min. jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit et doré.



4 Préparer la salade de carottes

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper finement le zeste et couper le citron vert en 6 tranches.

Éplucher les carottes et les râper grossièrement dans un saladier.

Mélanger avec les graines de cumin noir, 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



2 Cuire le riz

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.



5 Dernières étapes

Dans un bol, mélanger le **mayonnaise** végétalienne avec de la sriracha (attention : piquant !) selon les goûts.

Après la cuisson, mélanger le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer les graines de sésame.



3 Faire revenir le poivron long

Couper le poivron long en deux, retirer la partie dure et les graines puis le couper en morceaux de 2 cm de large.

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

Peler et hacher finement l'ail. Dans une grande poêle, faire griller les graines de sésame 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter le poivron long, les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail et faire revenir 4 - 6 min., jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

Déglacer avec de la **sauce teriyaki** et 100 ml [200 ml] d'eau* puis laisser mijoter 1 à 2 min.



6 Dresser

Répartir le riz dans des bols ou des assiettes creuses.

Répartir la salade de carottes, le poivron teriyaki et le chou-fleur grillé.

Garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Servir avec la **mayonnaise** sriracha et les quartiers de citron vert restants et déguster.

Bon appétit !