

Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Rüebli-Pak-Choi-Salat & Teriyaki-Erdnuss-Sauce

Viel Gemüse **Vegan** Klimaheld 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Sesamöl



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Hoisin-Sauce



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Baby Pak Choi



Rüebli



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Erdnussbutter



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Rosenkohl	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hoisin-Sauce 11) 15)	2 x 25 ml	4 x 25 ml
Sesamsamen 3)	2 x 10 g	4 x 10 g
Limette, ungewacht	1 x 75 g	2 x 75 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 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. 630 g)
Brennwert	553 kJ/ 132 kcal	3466 kJ/ 828 kcal
Fett	6.6 g	41.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.9 g
Kohlenhydrate	14 g	88.1 g
- davon Zucker	3.9 g	24.4 g
Eiweiss	3.3 g	21 g
Salz	0.25 g	1.55 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: **1)** Erdnüsse **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. Gegebenenfalls warmhalten.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohl** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

Je 0.5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

Gewaschene **Rüebli** grob raffeln.



3 Rosenkohl kochen

In einen grossen Topf mit Deckel reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Rosenkohl** darin zugedeckt 7 – 9 Min. kochen. Dann durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



4 Salat zubereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Erdnussbutter**, **Soft** aus 2 [4] **Limettenspalten**, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rüebli und **Pak Choi** zu dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sriracha Sauce

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

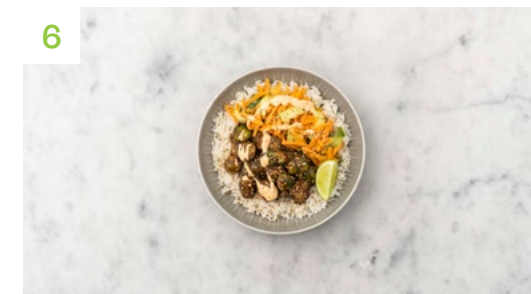


5 Rosenkohl glasieren

In der Bratpfanne aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rosenkohlhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie bräunen.

Knoblauch dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Bratpfanne vom Herd nehmen und **Bratpfanneninhalte** mit **Hoisin-Sauce** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Sesamöl zum **Reis** geben und mit einer Gabel untermengen.

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Rosenkohl** und **Rüebli-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln. Bowl mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Brussels sprouts in hoisin-and-sesame marinade on rice served with carrot-and-pak choi salad and teriyaki-and-peanut sauce

Lots of vegetables | Vegan | Eco-friendly | 30–40 minutes • 828 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Sesame oil



Brussels sprouts



Garlic clove



Hoisin sauce



Sesame seeds



Unwaxed lime



Baby pak choi



Carrots



Sriracha sauce



Vegan mayonnaise



Peanut butter



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, oil*, sugar*, water*, salt*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot with lid, 1 sieve, 1 small bowl and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Brussels sprouts	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Hoisin sauce 11) 15)	2 x	25 ml	4 x	25 ml
Sesame seeds 3)	2 x	10 g	4 x	10 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 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. 630 g)
Calories	553 kJ/132 kcal	3466 kJ/828 kcal
Fat	6.6 g	41.7 g
- of which saturated fats	0.8 g	4.9 g
Carbohydrate	14 g	88.1 g
- of which sugar	3.9 g	24.4 g
Protein	3.3 g	21 g
Salt	0.25 g	1.55 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: 1) Peanuts **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 a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min. Keep warm if necessary.



2 Chop the vegetables

Finely chop the garlic.

Remove the outer leaves of the sprouts, then cut the sprouts in half.

Cut 0.5 cm off each pak choi stalk, then cut the pak choi crosswise into bite-sized strips.

Coarsely grate the washed carrots.



3 Cook the sprouts

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Cook the sprouts with the lid on for 7–9 min. Then drain in sieve.

Meanwhile, toast the sesame seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. Remove from the frying pan and put aside.



4 Make the salad

Cut the lime into 6 wedges.

In a large bowl, mix the peanut butter, juice of 2 [4] lime wedges, 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* to make a dressing.

Add the carrots and pak choi to the dressing and mix well. Season with salt* and pepper*.

Mix the sriracha, mayonnaise, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* in a small bowl to make a dip. Season with salt* and pepper*.

Sriracha sauce

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

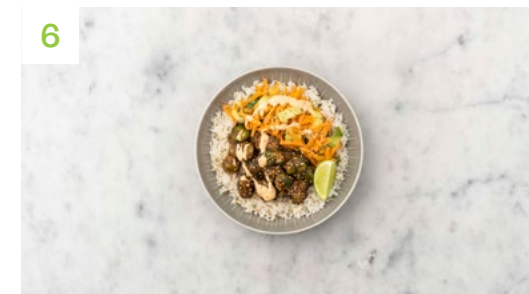


5 Glaze the sprouts

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan from step 3. Sear the sprouts for 2–3 min. until they brown.

Add the garlic and fry for another 1 min.

Remove the frying pan from the heat and deglaze with hoisin sauce. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Add the sesame oil to the rice and mix it in with a fork.

Apportion the rice onto deep plates. Arrange the sprouts and the carrot-and-pak choi salad on top. Drizzle with sriracha mayonnaise to taste. Garnish the bowl with sesame seeds and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Choux de Bruxelles en marinade à la sauce hoisin et au sésame sur du riz accompagnés de salade de carottes et de pak choï & de sauce teriyaki et cacahuètes

Beaucoup de légumes | Végétalien | Écologique | 30 – 40 minutes • 828 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Huile de sésame



Choux de Bruxelles



Gousse d'ail



Sauce hoisin



Graines de sésame



Citron vert, non ciré



Pak choï



Carottes



Sauce sriracha



Mayonnaise végétalienne



Beurre de cacahuètes



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile*, sucre*, eau*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Choux de Bruxelles	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce hoïsin 11) 15)	2 x 25 ml	4 x 25 ml
Graines de sésame 3)	2 x 10 g	4 x 10 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 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. 630 g)
Valeur calorique	553 kJ/ 132 kcal	3466 kJ/ 828 kcal
Lipides	6,6 g	41,7 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	4,9 g
Glucides	14 g	88,1 g
- dont sucre	3,9 g	24,4 g
Protéines	3,3 g	21 g
Sel	0,25 g	1,55 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 : 1) cacahuètes 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 !)



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. Si nécessaire, maintenir au chaud.



Préparer la salade

Couper le citron vert en 6.

Dans un saladier, faire une vinaigrette avec le beurre de cacahuètes, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 2 cs [4 cs] d'eau* et 0,5 cc [1 cc] de sucre*.

Ajouter les carottes et le pak choï à la vinaigrette et bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Dans un bol, mélanger la sauce sriracha, la mayonnaise et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir un dip. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Sauce sriracha

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



Couper les légumes

Hacher finement l'ail.

Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, puis couper les choux de Bruxelles en deux.

Couper environ 0,5 cm du tronc du pak choï, puis couper le pak choï en lamelles de la taille d'une bouchée.

Râper grossièrement les carottes lavées.



Glacer les choux de Bruxelles

Dans la poêle de l'étape 3, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les moitiés de choux de Bruxelles à feu vif 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Ajouter l'ail et faire revenir 1 min.

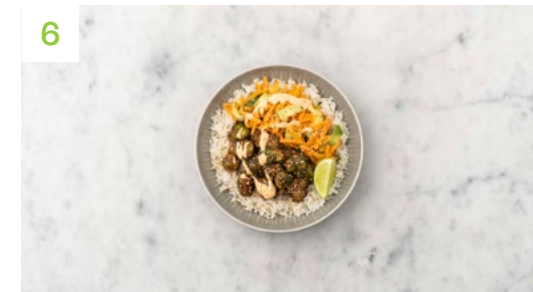
Retirer la poêle du feu et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce hoïsin. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les choux de Bruxelles

Bien remplir d'eau* chaude une grande casserole dotée d'un couvercle, saler* et porter à ébullition. Y faire cuire à couvert les choux de Bruxelles 7 à 9 min. Puis les égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire revenir les graines de sésame 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse. Les sortir de la poêle et réserver.



Dresser

Ajouter de l'huile de sésame au riz et mélanger avec une fourchette.

Répartir le riz dans des assiettes creuses. Déposer dessus les choux de Bruxelles et la salade de carottes et de pak choï. Arroser de la quantité souhaitée de mayonnaise à la sauce sriracha. Garnir le bowl de sésame et servir avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !