

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

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 1027 kcal • Tag 5 kochen

25



Süßkartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, vegan



Kokosmilch



Gurke



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Sojasauce



Knoblauchzehe



Basmatireis



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Gemüseschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Limette, vegan	1 x	75 g	2 x	75 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g
Basmatireis	1 x	300 g	1 x	300 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. 730 g)
Brennwert	533 kJ/ 127 kcal	4296 kJ/ 1027 kcal
Fett	5.9 g	47.6 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24.6 g
Kohlenhydrate	16.2 g	130.3 g
– davon Zucker	4.7 g	37.7 g
Eiweiss	2.1 g	16.8 g
Salz	0.3 g	2.44 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 1L heisses **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie bissfest sind. **Bohnen** danach durch 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 zugeben und ca. 3 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### 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.



## 2 Sojadressing zubereiten

**Limette** in 6 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.



## 3 Süsskartoffeln backen

In einer grossen Schüssel **Süsskartoffel** mit **Sesam**, 1 EL [2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen.

**Süsskartoffel** 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!**).

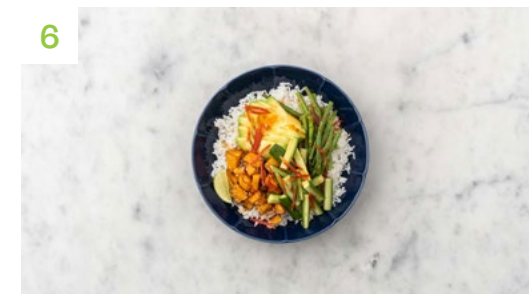


## 5 Gurke schneiden

**Gurke** längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

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

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



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

**Bohnen**, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süsskartoffeln** darauf anrichten und mit restlichem gehackten **Peperoncini** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Sauce** und **Limettenspalten** 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!



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

Vegan Eco-friendly 35–45 minutes • 1027 kcal • Cook on day 5

25



Sweet potatoes



Avocado



French beans



Sesame seeds



Vegan lime



Coconut milk



Cucumber



Sweet chilli sauce



Red peperoncini



Soy sauce



Garlic clove



Basmati rice



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, olive oil\*, sugar\*, water\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Vegan lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Basmati rice	1 x	300 g**	1 x	300 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. 730 g)
Calories	533 kJ/127 kcal	4296 kJ/1027 kcal
Fat	5.9 g	47.6 g
- of which saturated fats	3 g	24.6 g
Carbohydrate	16.2 g	130.3 g
- of which sugar	4.7 g	37.7 g
Protein	2.1 g	16.8 g
Salt	0.3 g	2.44 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 min.

Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



## 2 Make the soy dressing

Cut the lime into 6 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 potatoes with the sesame seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing and 1 tbsp [2 tbsp] oil\*.

Spread the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper and bake for 20–25 min. until golden brown.

Finely chop the garlic.

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



## 4 Cook the beans

Trim the ends off the beans.

Fill a large pot with 1 L hot water\*, add 1 tbsp. salt\* and bring to the boil. Add the beans and cook for 9–10 min. until al dente. 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 to taste, and fry for about 3 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Cut the cucumber

Cut the cucumber in half lengthwise and cut 5 cm long, 1 cm thick sticks.

Add the cucumber to the large bowl from step 3 and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing and garlic 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 the 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. 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/)



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

Végétalien Écologique 35 – 45 minutes • 1027 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Patate douce



Avocat



Haricots verts



Graines de sésame



Citron vert, végétalien



Lait de coco



Concombre



Sauce au piment doux



Piment rouge



Sauce soja



Gousse d'ail



Riz basmati



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, huile d'olive\*, sucre\*, eau\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 économe, 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
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert, végétalien	1 x 75 g	2 x 75 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Riz basmati	1 x 300 g**	1 x 300 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. 730 g)
Valeur calorique	533 kJ/ 127 kcal	4296 kJ/ 1027 kcal
Lipides	5,9 g	47,6 g
- dont acides gras saturés	3 g	24,6 g
Glucides	16,2 g	130,3 g
- dont sucre	4,7 g	37,7 g
Protéines	2,1 g	16,8 g
Sel	0,3 g	2,44 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 !)



### 1 Cuire le riz

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Verser dans une petite casserole le 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.



### 4 Préparer les haricots

Équeuter les haricots.

Dans une grande casserole, verser env. 1 l d'eau\* chaude, ajouter 1 cs de sel\* et porter à ébullition. Ajouter les haricots verts et les faire cuire 9 à 10 min en veillant à ce qu'ils restent 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 puis faire revenir 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. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

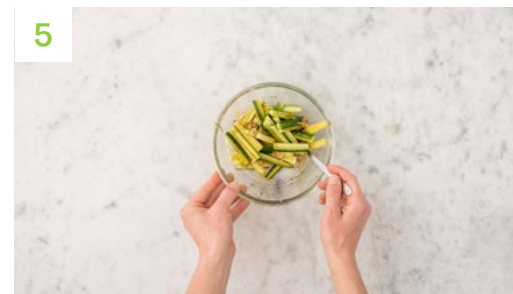


### 2 Préparer la sauce au soja

Couper le citron vert en 6.

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.



### 5 Couper le concombre

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en bâtonnets de 5 cm de longueur et de 1 cm d'épaisseur.

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.



### 3 Cuire les patates douces

Dans un saladier, mélanger la patate douce avec le sésame, 1 cs [2 cs] de sauce au soja et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Répartir les patates douces sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire dorer au four 20 à 25 min.

Hacher finement l'ail.

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



### 6 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 !

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/)

