

Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsauce dazu Kokos-Mandel-Reis

Vegan 30 – 40 Minuten • 836 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Basmatireis



würzige Dal-Sauce



Zwiebel



Sriracha Sauce



Kokosraspeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Hafer-Cuisine



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel,
1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
würzige Dal-Sauce 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Kokosraspeln	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 6 g	2 x 4 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22	1 x 20 g	2 x 20 g
Hafer-Cuisine 17	1 x 200 g	2 x 200 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. 770 g)
Brennwert	470 kJ/ 112 kcal	3498 kJ/ 836 kcal
Fett	6.4 g	47.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	9 g
Kohlenhydrate	11.3 g	84.1 g
- davon Zucker	2 g	14.9 g
Eiweiss	2.1 g	15.4 g
Salz	0.39 g	2.89 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 **11** Soja **22** Mandeln

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



1 Blumenkohl rösten

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

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

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer grossen Schüssel **Blumenkohl**, 3 EL [4 EL] **Öl***, **Sriracha**, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. garen, bis der **Blumenkohl** stark gebräunt ist.



2 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



3 Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



4 Mandeln anrösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** und **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



5 Für das Curry

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Bratpfanninhalt mit **Dalsauce**, **Hafer-Cuisine** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und **Mandeln** unterrühren.

Reis auf Teller verteilen, **Dal-Curry** daneben anrichten und mit dem **Blumenkohl** toppen.

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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

