

# Reis-Bowl mit scharfem Broccoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 776 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Süßkartoffel



Broccoli



Gurke



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



vegane Mayonnaise



Limette, vegan



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Sweet Chili Sauce <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	3 x 25 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 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. 800 g)
Brennwert	404 kJ/ 97 kcal	3245 kJ/ 776 kcal
Fett	3.5 g	28.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.9 g
Kohlenhydrate	13.8 g	110.8 g
– davon Zucker	2.7 g	22 g
Eiweiss	2.1 g	16.6 g
Salz	0.34 g	2.74 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: 11** Soja **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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



## Reis kochen

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

Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser\*** füllen, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Brokkoli braten

Zur grossen Bratpfanne **Broccoli** und **Knoblauch** geben und 4 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und der Hälfte **Sojasauce** und **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Broccoli** und die **Süsskartoffeln** gar sind. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

### 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.*



## Gurkensalat zubereiten

**Limette** in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Sweet-Chili-Sauce** mit dem **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren.

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 1 Prise **Salz\*** vermengen. Bis Ende des Rezepts marinieren lassen.

**Süsskartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



## Dressing zubereiten

**Reis** mit restlicher **Sojasauce**, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** und einer Prise **Zucker\*** vorsichtig verrühren.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** mischen.



## Süsskartoffeln backen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Süsskartoffelwürfel** darin 5 – 6 Min. anbraten.

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.



## Sriracha-Dip

**Reis** auf tiefen Tellern anrichten.

**Süsskartoffel-Broccoli-Gemüse** und **Gurkensalat** auf den **Reis** geben.

Mit dem **Dip** und restlichen **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!

