

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

Vegan **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 1018 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*, Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Gemüschäler, 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 3)	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 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g
Basmatireis	1 x	150 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	582 kJ/ 139 kcal	4259 kJ/ 1018 kcal
Fett	6.5 g	47.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3.4 g	24.5 g
Kohlenhydrate	17.6 g	128.9 g
– davon Zucker	5 g	36.4 g
Eiweiss	2.2 g	16.4 g
Salz	0.33 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.

1L heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** bissfest sind. **Bohnen** danach in 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 (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam 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 halbieren und eine Hälfte in 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.



5 Gurke schneiden

Gurke halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und 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.



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!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süsskartoffeln** dazu 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!

