



Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Broccoli, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 686 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Jasminreis



Peperoni multicolor



Rüebli



Teriyakisauce



Sesamsamen



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Ingwerpaste



Frühlingszwiebel

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Teriyakisauce 11) 15)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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	453 kJ/ 108 kcal	2871 kJ/ 686 kcal
Fett	4.9 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.4 g
Kohlenhydrate	13.8 g	87.6 g
- davon Zucker	3.7 g	23.8 g
Eiweiss	2.3 g	14.4 g
Salz	0.57 g	3.6 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 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



2 Reis kochen

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** darin 1 Min. anrösten.

Reis und 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** zugeben, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Gemüse schneiden

Portobello-Pilze in 2 cm Streifen schneiden.

Peperoni längs halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm Streifen schneiden.

Broccoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden, Strunk in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



4 Für die Sauce

Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ingwerpaste**, **Teriyakisauce**, **Knoblauch**, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello** und **Gemüse** darin unter Rühren 4 – 5 Min. anbraten.

50 ml [100 ml] **Wasser*** zugeben und abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

Bratpfanneneinhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und offen 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Garzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Schüsseln verteilen.

Portobello-Pfanne darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit **Sriracha-Mayo** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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

