



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

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 773 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Süßkartoffel



Broccoli



Gurke



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



vegane Mayonnaise



Limette, vegan

SCHNELL PROBIEREN!

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:

GARNELEN AUF SPAGHETTI



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

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 (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Sweet Chili Sauce (14)	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	403 kJ/ 96 kcal	3235 kJ/ 773 kcal
Fett	3.5 g	28.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.9 g
Kohlenhydrate	13.8 g	110.8 g
- davon Zucker	2.7 g	21.9 g
Eiweiss	1.9 g	15.4 g
Salz	0.34 g	2.73 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!)



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0,5 TL [1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gurkensalat zubereiten

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

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

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

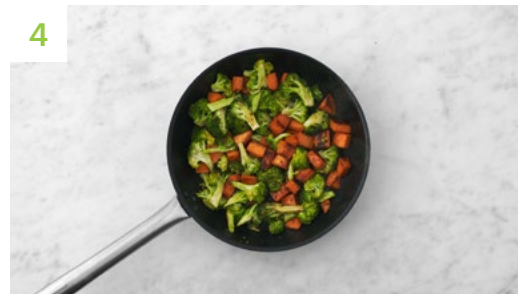
Süsskartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



3 Süsskartoffeln backen

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

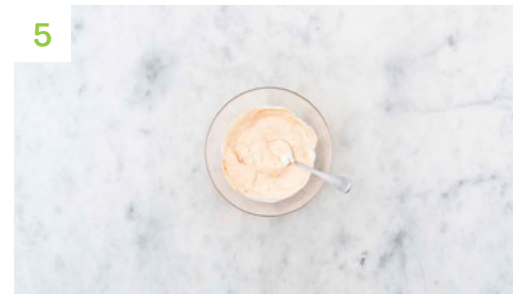
Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



4 Brokkoli braten

Broccoli und **Knoblauch** zur **Süsskartoffel** geben und 4 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser***, der Hälfte **Sojasauce** und **Saft** 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.



5 Reis verfeinern

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

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



6 Anrichten

Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Süsskartoffel-Broccoli-Gemüse** und **Gurkensalat** darauf anrichten und mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

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!

