

Vegane Bowl mit Sesam-Süskartoffel & Avocado dazu Radiesli auf fluffigem Reis

Vegan 35 – 45 Minuten • 966 kcal • Tag 5 kochen



Süskartoffel



Avocado



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Sojasauce



Knoblauchzehe



Radiesli



Basmatireis



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

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
Hafer-Cuisine 17)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
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	2 x 4 g
Radiesli	1 x 150 g	1 x 300 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. 710 g)
Brennwert	572 kJ/ 137 kcal	4040 kJ/ 966 kcal
Fett	5.7 g	40.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6 g
Kohlenhydrate	18.9 g	133.7 g
– davon Zucker	5.4 g	37.9 g
Eiweiss	2 g	14 g
Salz	0.35 g	2.46 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 **17**) Hafer

(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 **Hafer-Cuisine** und 150 ml [250 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

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



4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

In einen grossen Topf 1 L heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. **Bohnen** danach durch ein Sieb abgiessen.

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Vorgegarte **Bohnen**, **Knoblauch** 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 in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** mit 2 EL [4 EL] **Zucker*** und **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren.

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.



5 Radiesli schneiden

Radiesli in dünne Scheiben schneiden.

Radiesli in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [2 EL] **Sojadressing** 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 1 EL [2 EL] **Sojadressing** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen, 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.

Gebackene **Süsskartoffeln** mit **geröstetem Sesam** vermengen.

Bohnen, **Avocado**, **Süsskartoffeln** und marinierte **Radiesli** dazu anrichten und mit restlichem gehackter **Peperoncini** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Sauce** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!