

# Vegan Poké Bowl mit Portobello & Avocado

dazu Rüeblisalat und Gurkensticks

Vegan Kalorien im Blick schnell 25 – 35 Minuten • 530 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Portobello-Pilze



Avocado



Koriander



Teriyakisauce



Sweet Chili Sauce



Rüeblisalat



Limette, vegan



Gurke

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 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
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Teriyakisauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sweet Chili Sauce <b>14</b> )	1 x	25 g	1 x	50 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette, vegan	1 x	75 g**	1 x	75 g
Gurke	0.5 x	300 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. 580 g)
Brennwert	380 kJ/ 91 kcal	2216 kJ/ 530 kcal
Fett	2.9 g	17.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.1 g
Kohlenhydrate	14.6 g	84.9 g
- davon Zucker	3.5 g	20.1 g
Eiweiss	2.2 g	12.7 g
Salz	0.31 g	1.78 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!)



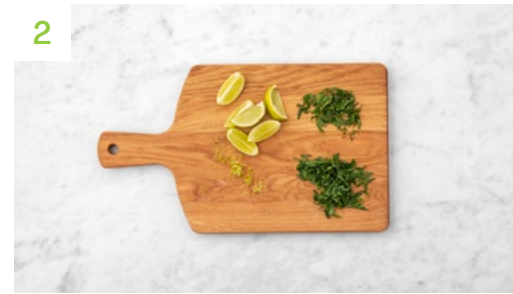
## Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** hineingeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Kräuter hacken

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Schnitze schneiden.

**Korianderblätter** grob hacken.



## Für den Gurkensalat

**Rüebli** in eine grosse Schüssel raspeln und mit **Saft** von 1 [2] **Limettenschnitzen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

Die Hälfte [gesamte] **Gurke** längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Gurkenstifte** in einer kleinen Schüssel mit **Limettenschale** und **Saft** von 1 [2] **Limettenschnitzen** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

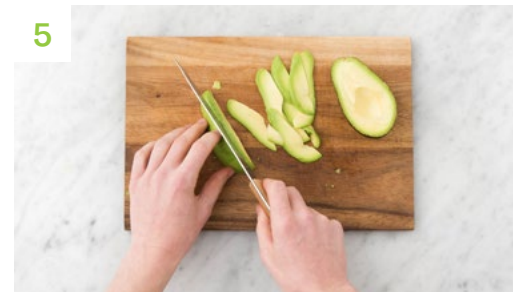


## Portobello-Pilze braten

**Portobello-Pilze** vierteln und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

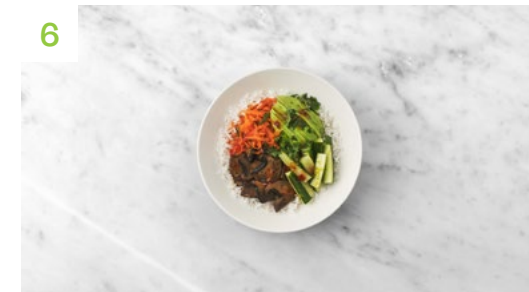
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Portobelloscheiben** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie weich sind.

Hitze reduzieren, **Teriyakisauce** und 3 EL [6 EL] **Wasser\*** dazu giessen, 0.25 TL [0.5 TL] **Zucker\*** dazugeben und 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.



## Avocado schneiden

Inzwischen **Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Anrichten

**Basmatireis** auf Bowls oder tiefe Teller verteilen. **Portobello-Pilze** mit **Teriyakisauce**, **Rüebli**salat, **Gurkensticks** und **Avocado** darauf anrichten. **Avocado** mit **Koriander** bestreuen und alles mit **Sweet-Chili-Sauce** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

