

Vegan Teriyaki Beef Bowl

mit eingelegtem Rotchabis und Knoblauch-Broccoli

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 740 kcal • Tag 2 kochen



Broccoli



Jasminreis



geraspelter Rotkohl



Teriyakisauce



Knoblauchzehe



Veganes Steak



rote Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
geraspelter Rotkohl	1 x	200 g	2 x	200 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Veganes Steak 11)	2 x	140 g	4 x	140 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 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. 680 g)
Brennwert	454 kJ/ 109 kcal	3097 kJ/ 740 kcal
Fett	3.8 g	26.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.5 g
Kohlenhydrate	12.5 g	85.4 g
– davon Zucker	3.1 g	21.5 g
Eiweiss	5.6 g	38 g
Salz	0.55 g	3.72 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 **15)** Weizen

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



Gemüse einlegen

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 100 ml [200 ml] heisses

Wasser* füllen, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 EL [EL] **Zucker*** und **Salz*** zugeben und aufkochen.

Zwiebelstreifen und **Rotchabis** in eine grosse Schüssel geben und das **Beizwasser*** darüber giessen.

Beiseitestellen und fortfahren.



Reis kochen

Den kleinen Topf auswischen und mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** füllen.

0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

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

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



Kleine Vorbereitung

Broccoli in mundgerechte Röseli teilen.

Knoblauch fein hacken.



Broccoli anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du den Broccoli weniger knackig magst, füge esslöffelweise Wasser hinzu.

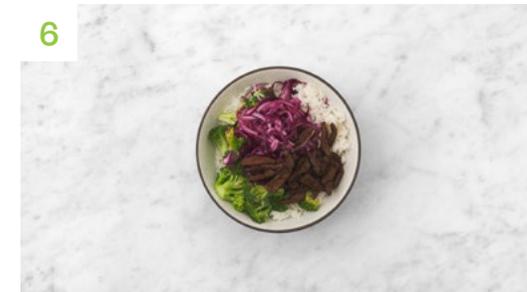


Vegane Rindsstreifen braten

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne

1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Rindsstreifen** darin

4 – 5 Min. goldbraun anbraten. **Bratpfanneninhalte** mit **Teriyakisauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen.

Knoblauch-Broccoli, eingelegten **Rotchabis** und **Flüssigkeit** nach Belieben auf den **Reis** geben, **Teriyaki-Rindsstreifen** darauf anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

