

# Sesam-Reis mit Romanesco & Kräuterseitlingen

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

Vegan -20% Kalorien 35 – 45 Minuten • 2.233 kj/534 kcal • Tag 2 kochen

18



Jasminreis



Zwiebel



Sesamöl



Romanesco



Ketchup



Sojasauce



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



Baby-Kräuterseitlinge



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Erdnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du ausserdem 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesamöl <b>8)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Romanesco	1 x 300 g	1 x 600 g
Ketchup <b>3)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sojasauce <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Aprikosenchutney <b>4)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g**	1 x 35 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 150 g	2 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Erdnüsse <b>7)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2.233 kJ/534 kcal
Fett	3.27 g	20.09 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.20 g
Kohlenhydrate	13.23 g	81.30 g
- davon Zucker	3.03 g	18.61 g
Eiweiss	2.58 g	15.83 g
Salz	0.867 g	5.327 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 :** **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senferzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



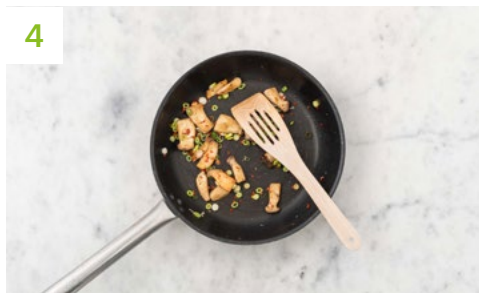
## Reis vorbereiten

**Jasminreis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Sesamöl** und gehackte **Zwiebel** in einen kleinen Topf geben, zusammen erhitzen und für 2 Min. farblos anschwitzen.

**Reis** hineinrühren und 1 weitere Min. mit anschwitzen.



## Für das Gemüse

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

**Kräuterseitlinge** darin unter gelegentlichem Umrühren 3 – 4 Min. anbraten. Danach Hitze etwas reduzieren und **Knoblauch, Frühlingszwiebel** und, ganz nach Belieben, **Peperoncini** hinzugeben. Alles zusammen weitere 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen **Romanesco** im grossen Topf 3 – 6 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgiessen.

### 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.



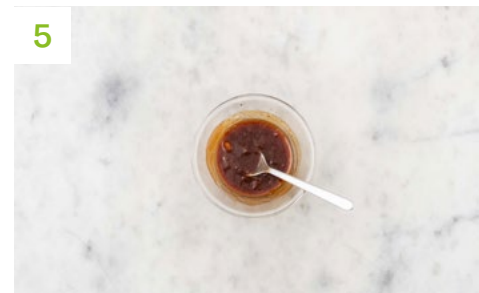
## Reis kochen

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] **Wasser\*** und der Hälfte der **Sojasauce** ablöschen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney, Ketchup** und **restliche Sojasauce** miteinander verrühren.

**Jasminreis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.



## Währenddessen

Einen grossen Topf mit ausreichend heissen **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

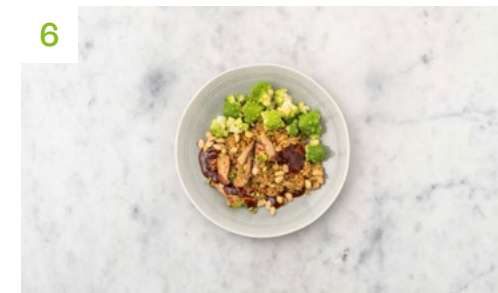
**Romanesco** in mundgerechte Röschen aufteilen.

**Kräuterseitlinge** der Länge nach halbieren.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

**Reis** auf tiefen Tellern verteilen.

**Romanesco** und **Pilze** nebeneinander dazu anrichten.

Nach Belieben mit **Dip** und **Erdnüssen** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Sesame rice with Romanesco & trumpet mushrooms topped with apricot dip & peanuts

18

Vegan -20% calories 35-45 minutes • 2.233 kj/534 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Onion



Sesame oil



Romanesco



Ketchup



Soy sauce



Apricot chutney



Spring onion



Baby trumpet mushrooms



Garlic cloves



Red peperoncini



Peanuts



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

Good to have at hand

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

## What you need

You will also need: 1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesame oil <b>8)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Romanesco	1 x	300 g	1 x	600 g
Ketchup <b>3)</b>	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Soy sauce <b>1) 10)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Apricot chutney <b>4)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Spring onion	1 x	35 g **	1 x	35 g
Baby trumpet mushrooms	1 x	150 g	2 x	150 g
Garlic cloves	1 x	4 g **	1 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Peanuts <b>7)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	363 kJ/87 kcal	2.233 kJ/534 kcal
Fat	3.27 g	20.09 g
- incl. saturated fats	0.68 g	4.20 g
Carbohydrate	13.23 g	81.30 g
- incl. sugar	3.03 g	18.61 g
Protein	2.58 g	15.83 g
Salt	0.867 g	5.327 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **7)** Nuts or nut products **8)** Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Prepare rice

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Halve, peel and finely chop the onion.

Put sesame oil and chopped onion in a small pot, heat up together, and sauté for 2 min. until colourless.

Stir in rice and sauté for 1 min. more.



## 2 Cook rice

Deglaze contents of pot with 300 ml [600 ml] water\* and half of the soy sauce, add a little salt\* and bring to the boil.

Put on lid, reduce heat, and simmer for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let it cool for at least 10 min.

In the meantime, proceed with the recipe.



## 3 In the meantime

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\*, and bring to the boil.

Break the Romanesco into bite-sized florets.

Halve trumpet mushrooms lengthways.

Peel and finely chop garlic cloves.

Halve peperoncini lengthways, remove core, and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Cut spring onion into thin rings.



## 4 For the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté trumpet mushrooms for 3-4 min., stirring occasionally. Then reduce heat slightly and add garlic, spring onions and, according to taste, peperoncini. Sauté everything together for 2-3 min. more. Season with salt\* and pepper\*.

In the meantime, cook Romanesco in the large pot for 3-6 min. until firm to the bite, then drain through a sieve.



## 5 For the dip

In a small bowl, stir together apricot chutney, ketchup and the rest of the soy sauce.

When the jasmine rice is cooked, fluff it up a little with a fork.



## 6 Serve

Apportion rice onto deep plates.

Add Romanesco and mushrooms.

Top with dip and peanuts according to taste.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Riz au sésame avec du romanesco et des pleurotes

garni de dip à l'abricot et de cacahuètes

18

Végétalien -20 % de calories 35 - 45 minutes - 2.233 kj/534 kcal • Cuisiner au 2e jour



Riz thaï



Oignon



Huile de sésame



Romanesco



Ketchup



Sauce soja



Chutney d'abricots



Oignon de printemps



Pleurotes du panicaut



Gousse d'ail



Piment rouge



Cacahuètes



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

Pour réaliser cette recette, il vous faut également 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile de sésame 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Romanesco	1 x 300 g	1 x 600 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce soja 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chutney d'abricots 4)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignons de printemps	1 x 35 g **	1 x 35 g
Pleurotes du panicaut	1 x 150 g	2 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Cacahuètes 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	363 kJ/87 kcal	2.233 kJ/534 kcal
Lipides	3.27 g	20.09 g
- dont acides gras saturés	0.68 g	4.20 g
Glucides	13.23 g	81.30 g
- dont sucre	3.03 g	18.61 g
Protéines	2.58 g	15.83 g
Sel	0.867 g	5.327 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 3) céleri ou produits à base de céleri 4) moutarde ou produits à base de moutarde 7) arachides ou produits à base d'arachides 8) graines de sésame ou produits à base de graines de sésame 10) soja ou produits à base de soja.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Préparer le riz

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper l'oignon en deux, peler, puis hacher finement.

Mettre l'huile de sésame et l'oignon haché dans une petite casserole, laisser chauffer et faire blondir 2 minutes.

Incorporer le riz et faire revenir encore 1 minute.



## 4 Pour les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire dorer les pleurotes en remuant de temps en temps pendant 3 à 4 min. Baisser ensuite légèrement le feu et ajouter l'ail, l'oignon de printemps et du piment selon les goûts. Faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Pendant ce temps, faire cuire le romanesco dans la grande casserole 3 à 6 min. jusqu'à ce qu'il soit al dente, puis égoutter dans une passoire.

### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## 2 Cuire le riz

Dégeler le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau\* et la moitié de la sauce soja, saler\* légèrement et porter à ébullition.

Mettre le couvercle, baisser le feu et laisser mijoter environ 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.

Continuer pendant ce temps la recette.



## 5 Pour le dip

Dans un bol, mélanger le chutney d'abricots, le ketchup et le reste de sauce soja.

Une fois la cuisson terminée, aérer un peu le riz thaï à l'aide d'une fourchette.



## 3 Pendant ce temps

Remplir une grande casserole d'eau bouillante, saler\* et porter à ébullition.

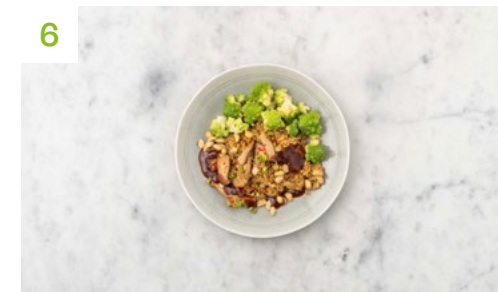
Découper le romanesco en petits bouquets.

Couper les pleurotes en deux dans la longueur.

Peler l'ail et le hacher finement.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement le piment (attention, piquant !).

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.



## 6 Dresser

Répartir le riz dans des assiettes creuses.

Disposer le romanesco et les champignons côte à côte.

Garnir de dip et de cacahuètes.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/](http://www.hellofresh.ch/) freunde !

