



Sommer-Bowl mit Mangoreis,

dazu würziger Broccoli und Radieschen-Gurken-Salat



HELLO MANGO

Mango punktet mit dem höchsten Anteil an Provitamin A von allen Obstarten und hilft damit bei der Zellerneuerung der Haut und des Knorpelgewebes.



Mango



Sweet-Chili-Sauce



Limette



Gurke



Knoblauchzehe



Jasminreis



Schwarzkümmelsamen



Sojasauce



Radieschen



Eingelegter Ingwer



Broccoli



Frühlingszwiebel



Koriander



Cashewkerne

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Draussen wird es immer sommerlicher und das spiegelt sich auch in Deiner Küche wider! Denn heute gibt es eine Bowl die perfekt für die warme Jahreszeit gemacht ist! Mangoreis, Limette und würziger Broccoli verströmen sommerliche Aromen und machen Dich angenehm satt, ohne schwer im Bauch zu liegen. Der knackig-frische Radieschen-Gurken-Salat passt perfekt dazu und sorgt dafür, dass Du heute auch genügend Gemüse gegessen hast. Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf, ein Sieb, 1 grosse Bratpfanne** und **1 grosse Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Mangokern** beiseite stellen. In einer kleinen Schüssel **Mangowürfel** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** verrühren und marinieren lassen.



2 JASMINREIS KOCHEN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Mangokern** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 DIP VERRÜHREN

Limette heiss abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Sauce** mit geriebener **Limettenschale** und **Saft** von 1/2 [1] **Limette** verrühren. **Koriander** abzupfen. **Frühlingszwiebel** längs in 3 Teile schneiden und quer in dünne Streifen schneiden.



4 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Limettehälfte** auspressen in einer grossen Schüssel und mit **Zucker*** verrühren. **Radieschen** je nach Grösse vierteln oder achteln. **Gurke** quer halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Eingelegter **Ingwer** fein hacken. Gehackter **Ingwer, Radieschen** und **Gurkehalbmonde** hinzufügen, umrühren und mit einer Prise **Salz*** und ein wenig **Pfeffer*** abschmecken.



5 BROCCOLI ANBRATEN

Knoblauch abziehen. **Broccoli** in mundgerechte Röschen aufteilen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Broccoliröschen** hinzugeben und 3 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzupressen. **Sojasauce** und **Wasser*** hinzugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Broccoliröschen** weich sind und die Flüssigkeit weggekocht ist. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Mangokern aus **Jasminreis** entfernen. **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und **Schwarzkümmel** unter heben. **Reis** auf tiefe Teller anrichten und **Broccoli, Mangowürfel, Frühlingszwiebelstifte** und **Gurke-Radieschen-Salat** dazu anrichten. Bowl mit **Koriander** und **Cashews** toppen und mit **Sweet-Chili-Sauce** geniessen. Guten Appetit!

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
Sweet-Chili-Sauce	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	1 x	4 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Schwarzkümmelsamen	1 x	2 g	1 x	2 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Koriander	1 x	10g	1 x	20 g
Eingelegter Ingwer	1 x	5 g	2 x	5 g
Cashewkerne, geröstet 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Radieschen	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl* für Schritt 5		1 EL		2 EL
Olivenöl* für Schritt 1		1 EL		2 EL
heisses Wasser*		300- ml		600 ml
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2.483 kJ/594 kcal
Fett	2 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	97 g
- davon Zucker	4 g	35 g
Eiweiss	2 g	14 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Summer bowl with mango rice, spicy broccoli and radish and cucumber salad

spicy broccoli and radish and cucumber salad



HELLO MANGO

Of all fruits, mango has the highest amount of pro-vitamin A and helps to renew skin and cartilage cells.



Mango



Sweet chilli sauce



Lime



Cucumber



Garlic cloves



Jasmine rice



Black cumin



Soy sauce



Radishes



Pickled ginger



Broccoli



Spring onion



Coriander



Cashews

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

veggie

Outside it's getting more and more summery, and so is your cooking! Because today you're having a bowl that's perfect for the warm season. Mango rice, lime and spicy broccoli exude summery aromas and fill you up pleasantly without lying heavily in your stomach. The crispy, fresh radish and cucumber salad goes perfectly with it and provides you with your portion of vegetables for today. Bon appetit!

Wash **vegetables** and **herbs**
You will also need: **1 sieve**, **1 small pot** and **1 large frying pan**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of **water** in the kettle.

Peel **mango**, remove the flesh from the stone and cut into 1 cm cubes. Put the **mango** stone to one side. Mix **mango** cubes with **olive oil*** in a small bowl and leave to marinate.



2 COOK JASMINE RICE

Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water**, add a little **salt*** and bring to the boil. Stir in **rice** and **mango** stone, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



3 MIX DIP

Wash **lime** in **hot water** and finely grate zest. Halve **lime**. In a small bowl mix the **sweet chilli sauce** with **lime zest** and the **juice of ½ [1] lime**. Pluck the **coriander**. Cut the **spring onion** lengthways into 3 pieces and crossways into thin strips.



4 PREPARE SALAD

Juice the remaining half of the **lime** into a large bowl and mix with **sugar***. Cut **radishes** into quarters or eighths depending on size. Halve the **cucumber** lengthways and cut into thin half-moons. Finely chop the **pickled ginger**. Add chopped **ginger**, **radishes** and **cucumber** half-moons, stir and season with a pinch of **salt*** and a little **pepper***.



5 SAUTÉ BROCCOLI

Peel **garlic**. Divide the **broccoli** into bite-sized florets. Heat **oil*** in a large frying pan. Add the **broccoli florets** and sauté for 3 min. Press in **garlic**. Add **soy sauce** and **water*** and boil for approx. 5 min. until the **broccoli florets** are soft and the liquid has been boiled away. Season with **pepper***.



6 ARRANGE

Remove **mango** stone from **jasmine rice**. Fluff up **jasmine rice** with a **fork** and mix in the **black cumin**. Arrange the **rice** on deep plates and add **broccoli**, **mango** cubes, **spring onion** sticks and **cucumber** and **radish salad**. Top bowl with **coriander** and **cashews** and enjoy with **sweet chilli sauce**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
Sweet chilli sauce	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	1 x	4 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Black cumin seeds	1 x	2 g	1 x	2 g
Soy sauce ^{1) 10)}	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Coriander	1 x	10g	1 x	20 g
Pickled ginger	1 x	5 g	2 x	5 g
Cashews, roasted ⁷⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil* for step 5		1 tbsp		2 tbsp
Olive oil* for step 1		1 tbsp		2 tbsp
Water*		300- ml		600 ml
Salt*, pepper*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

¹⁾ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	306 kJ/73 kcal	2.483 kJ/594 kcal
Fat	2 g	15 g
- incl. saturated fats	0 g	3 g
Carbohydrate	12 g	97 g
- incl. sugar	4 g	35 g
Protein	2 g	14 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENS

¹⁾ Cereals containing gluten ⁷⁾ Nuts ¹⁰⁾ Soya beans

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



Bol d'été au riz à la mangue,

accompagné de brocoli épicé, de salade de radis et de concombres



HELLO MANGUE

De tous les fruits, c'est la mangue qui contient la plus grande quantité de provitamine A, ce qui aide à renouveler les cellules de la peau et du cartilage.



Mangue



Sauce au piment doux



Citron vert



Concombre



Gousse d'ail



Riz thaï



Cumin noir



Sauce au soja



Radis



gingembre mariné



Brocoli



Oignons de printemps



Coriandre



Noix de cajou

30 - 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

C'est toujours plus l'été dehors et cela se voit dans votre cuisine ! Aujourd'hui un plat va parfaitement se marier à la saison chaude ! Le riz à la mangue, le citron vert et le brocoli épicé exhalent des arômes d'été et vous rassasieront agréablement sans être ballonné. La salade croustillante de radis et de concombres frais va parfaitement avec l'ensemble ; vous aurez mangé tout ce qu'il faut en légumes aujourd'hui. Bon appétit !

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole**, **une passoire**, **1 grande poêle** et **1 grand bol**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer un grand volume d'**eau** dans la bouilloire.

Éplucher la **mangue**, séparer la chair du noyau, la débiter en dés d'1 cm. Réserver le noyau de **mangue**. Mélanger et laisser mariner des dés de **mangue**, **huile d'olive*** dans un petit saladier.



2 CUIRE LE RIZ THAÏ

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide*** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau*** qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, saler légèrement et porter à ébullition. Y mettre **riz** et noyau de **mangue**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes. Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



3 MÉLANGER LA SAUCE

Laver le **citron vert** à l'**eau bouillante*** et en râper finement le **zeste**. Couper en deux les **citrons verts**. Mélanger de la **sauce au piment doux**, les **zestes de citron vert** râpés et le **jus d'1/2 [1] citron vert** dans un petit saladier. Effeuilier la **coriandre**. Couper l'**oignon de printemps** dans le sens de la longueur en 3 morceaux et dans le sens de la largeur en fines lamelles.



4 PRÉPARER LA SALADE

Presser l'autre moitié du **citron vert** dans un grand saladier pour le mélanger au **sucre***. Couper le **radis** en quatre ou en huit selon la taille. Couper le **concombre** en deux puis en fines demi-lunes. Hacher finement le **gingembre mariné**. Ajouter **gingembre** haché, radis et demi-lunes de **concombre**; remuer et assaisonner d'une pincée de **sel*** et d'un peu de **poivre***.



5 FAIRE REVENIR LE BROCOLI

Peler l'**ail**. Diviser le **brocoli** en bouquets. Dans une grande poêle, faire chauffer de l'**huile***. Ajouter les **bouquets de brocolis** et les faire revenir pendant 3 minutes. Ajouter l'**ail** pressé. Ajouter la **sauce au soja** et l'**eau***. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les **bouquets de brocoli** soient tendres et que le liquide ait réduit. **Poivrer***.



6 DRESSER

Retirer le noyau de mangue du **riz thaï**. Égrainer le **riz thaï** avec une fourchette et ajouter le **cumin noir**. Dresser **riz**, **brocoli**, dés de mangue, rondelles d'**oignons de printemps**, **salade de concombres** et de **radis** dans les assiettes creuses. Garnir le bol de **coriandre** et de **noix de cajou**. Déguster à la **sauce au piment doux**.

EN GUÊTE!

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Mangue	1 x	300 g	2 x	300 g
Sauce au piment doux	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	1 x	4 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Schwarzkümmelsamen	1 x	2 g	1 x	2 g
Sauce au soja 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Coriandre	1 x	10g	1 x	20 g
Gingembre mariné	1 x	5 g	2 x	5 g
Noix de cajou 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Radis	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile* pour l'étape 5		1 cs		2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Eau chaude*		300- ml		600 ml
Sel*, poivre*		selon les goûts		

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2.483 kJ/594 kcal
Graisse	2 g	15 g
- dont acides gras saturés	0 g	3 g
Glucides	12 g	97 g
- dont sucre	4 g	35 g
Protéines	2 g	14 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

