

Teriyaki-Portobello Stir Fry mit Broccoli, Sesamreis und Sriracha-Mayo

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 736 kcal • Tag 3 kochen



Portobello-Pilze



Jasminreis



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Frühlingszwiebel



Peperoni multicolor



Broccoli



Teriyakisauce



Sesamsamen



Limette



Sesamöl



Sriracha Sauce



Mayonnaise

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x	30 g	2 x	30 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesamsamen 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Sesamöl 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml

**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. 720 g)
Brennwert	427 kJ/ 102 kcal	3078 kJ/ 736 kcal
Fett	5.21 g	37.57 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.88 g
Kohlenhydrate	11.10 g	80.05 g
- davon Zucker	2.61 g	18.82 g
Eiweiss	2.46 g	17.72 g
Salz	0.343 g	2.472 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 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



2 Reis kochen

Sesamöl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

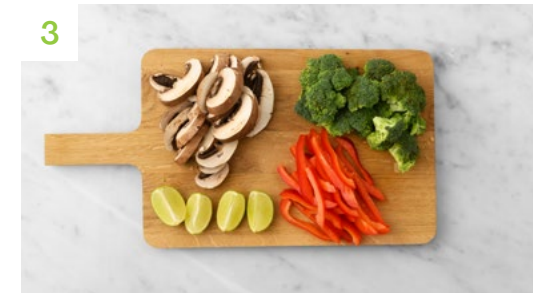
Weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 1 Min. anrösten.

Reis und **Sesam** dazugeben und 1 Min. unter Rühren mitrösten.

Mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



3 Gemüse schneiden

Portobello-Pilze in 2 cm Streifen schneiden.

Peperoni längs halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm Streifen schneiden.

Broccoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden, Strunk in 0.5 cm Scheiben schneiden.

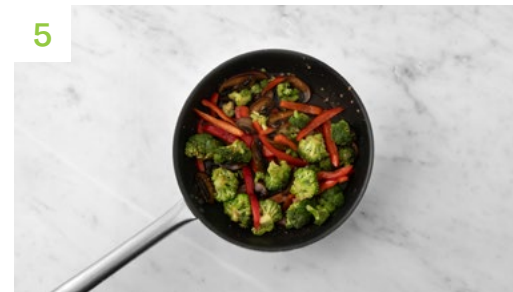
Limette vierteln.



4 Für die Sauce

In einer kleinen Schüssel gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl** mit **Teriyakisauce**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello** und **Gemüse** darin unter Rühren 4 – 5 Min. anbraten. 50 ml [100 ml] **Wasser*** zugeben und abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser*** verkocht und das **Gemüse** weich ist.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und offen 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Garzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Schüsseln verteilen.

Portobello-Pfanne darüber geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit **Sriracha-Mayo** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sosse aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten.

Teriyaki portobello stir fry

with broccoli, sesame rice and sriracha mayo

Vegetarian 30-40 minutes • 736 kcal • Cook on day 3



-  Portobello mushrooms
-  Jasmine rice
-  Chopped garlic and ginger in oil
-  Spring onion
-  Mixed peppers
-  Broccoli
-  Teriyaki sauce
-  Sesame seeds
-  Lime
-  Sesame oil
-  Sriracha sauce
-  Mayonnaise

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 sieve and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml

**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. 720 g)
Calories	427 kJ/ 102 kcal	3078 kJ/ 736 kcal
Fat	5.21 g	37.57 g
- incl. saturated fats	0.68 g	4.88 g
Carbohydrate	11.10 g	80.05 g
- incl. sugar	2.61 g	18.82 g
Protein	2.46 g	17.72 g
Salt	0.343 g	2.472 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: 3) Sesame seeds 8) Eggs 9) Mustard 11) Soya 15) Wheat

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



1 Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



2 Cook the rice

Heat some sesame oil in a small pot on medium heat.

Sauté the white spring onion rings for 1 min.

Add the rice and sesame seeds and toast for 1 min. while stirring.

Deglaze with 300 ml [600 ml] hot water*, add a little salt* and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to swell for at least 10 min.



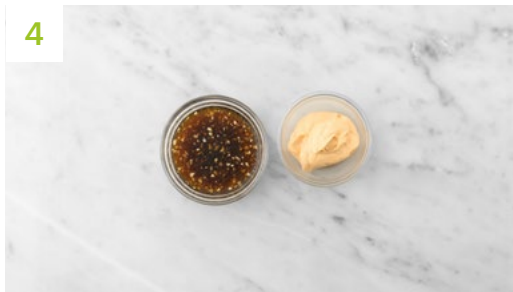
3 Chop the vegetables

Cut the portobello mushrooms into 2 cm strips.

Halve the pepper lengthways, remove the core, and cut the halves into 1 cm strips.

Cut the broccoli into bite-sized florets and cut the stalk into 0.5 cm slices.

Cut the lime into quarters.



4 For the sauce

In a small bowl, mix the garlic and ginger with teriyaki sauce, soy sauce, the juice of 2 [4] lime quarters and 100 ml [200 ml] water*.

In a second small bowl, mix the mayonnaise and sriracha (caution: spicy!) according to taste. Season with salt* and pepper*.



5 Fry the vegetables

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan. Stir-fry the portobello mushrooms and vegetables for 4-5 min. Add 50 ml [100 ml] water* and simmer with the lid on until the water* has boiled away and the vegetables are soft.

Tip: For 3 or 4 people, use 2 pans.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and simmer for 1-2 min. with the lid off until the sauce thickens slightly. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and apportion it into deep bowls.

Pour the portobello stir fry over it and top with green spring onion rings.

Enjoy with sriracha mayo and the remaining lime wedges.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all chili peppers.

Bon appetit!

Poêlée teriyaki-portobello avec brocoli, riz au sésame et mayonnaise sriracha

Végétarien 30 – 40 minutes • 736 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Champignons portobello



Riz au jasmin



Ail et gingembre
haché à l'huile



Oignon de printemps



Poivrons multicolores



Brocoli



Sauce teriyaki



Graines de sésame



Citron vert



Huile de sésame



Sauce sriracha



Mayonnaise



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

C'est parti

Laver les légumes.

Les basiques de votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 2 petits bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Sauce teriyaki 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml

**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. 720 g)
Valeur calorique	427 kJ/ 102 kcal	3078 kJ/ 736 kcal
Lipides	5,21 g	37,57 g
- dont acides gras saturés	0,68 g	4,88 g
Glucides	11,10 g	80,05 g
- dont sucre	2,61 g	18,82 g
Protéines	2,46 g	17,72 g
Sel	0,343 g	2,472 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 : **3**) graines de sésame **8**) œufs **9**) moutarde **11**) soja **15**) blé

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



1 Petite préparation

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



2 Cuire le riz

Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen.

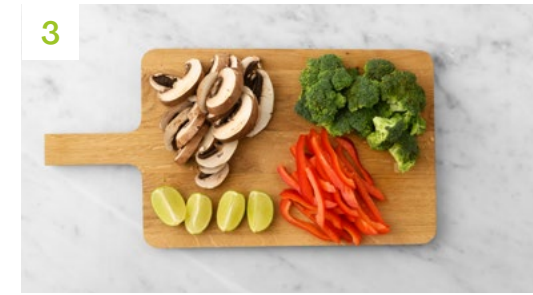
Ajouter les rondelles d'oignon blanc de printemps pour les faire revenir pendant 1 à 2 min.

Ajouter le riz et les graines de sésame et faire revenir le tout pendant 1 min en remuant.

Déglacer avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler* légèrement et porter brièvement à ébullition.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min à couvert.

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



3 Couper les légumes

Couper les champignons portobello en lamelles de 2 cm.

Couper le poivron en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de poivron en lamelles de 1 cm.

Diviser le brocoli en petits bouquets, couper le tronc en morceaux de 0,5 cm.

Couper le citron vert en quatre.



4 Pour la sauce

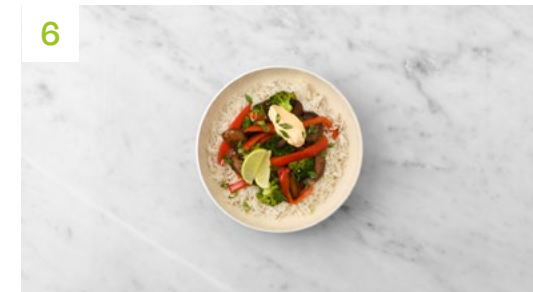
Dans un petit bol, mélanger l'ail et le gingembre hachés dans l'huile avec la sauce teriyaki, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Dans un deuxième bol, mélanger la mayonnaise et la sauce sriracha selon vos goûts (attention : piquant !) pour préparer la sauce. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile*. Ajouter les champignons portobello et les légumes pour les faire revenir pendant 4 à 5 min en remuant. Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que l'eau* soit réduite et que les légumes soient tendres. Astuce : Pour 3 ou 4 personnes, utiliser deux poêles. Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et laisser mijoter à découvert pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir dans des bols profonds.

Ajouter la poêlée de champignons portobello et garnir de rondelles d'oignons verts de printemps.

Déguster avec de la mayonnaise sriracha et le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments.