



Bunte Bowl nach Thai-Art

mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Sosse



BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!"



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Rüebli



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Sosse



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander



Minze

30 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

veggie

Suchst Du Abwechslung und Energie? Dann koche Dich mit bunten, frischen, **scharfen** und knackigen Zutaten raus aus den Winterblues! Denn nichts hilft besser gegen triste Stimmungen und tristes Wetter als farbenfrohe Zutaten: Chili, Brokkoli, Avocado, Reis und Rüebli. Unser einfaches Power-Gericht besticht durch viele Vitamine, Mineralstoffe und eine wunderbare Aromenvielfalt. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf** mit **Deckel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 grosse Pfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze 150 ml [400 ml | 300 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Einen grossen Topf mit **Kokosmilch** und heissem **Wasser*** füllen und **salzen***.

Jasminreis einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



4 TOPPINGS VORBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: Scharf!**). Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Brokkoli** in Röschen teilen. **Koriander** abzupfen. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit etwas **Limettensaft** beträufeln.



2 DIP VERRÜHREN

Limette heiss abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und die eine Hälfte in Spalten schneiden, die andere Hälfte auspressen.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Sosse** mit geriebener **Limettenschale** und dem Saft von 1 [2] **Limette** verrühren.



5 BROKKOLI ANBRATEN

In einer grossen Pfanne **Öl*** erhitzen und **weisse Frühlingszwiebelringe**, gehackten **Knoblauch** und **Chilistreifen** darin für ca. 2 Min. anbraten.

Brokkoliröschen hinzugeben und 3 Min. anbraten, **Wasser*** hinzugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SALAT ZUBEREITEN

Rüebli schälen und grob raffeln. **Gurke** ebenfalls grob raffeln. Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

1 [2] **Limettenspalte** in einer grossen Schüssel auspressen. **Limettensaft** mit 1 EL [2 EL] **Sweet-Chili-Sosse** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurke**, **Rüebli** und gehackte **Minze** hinzufügen, umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern, und auf Tellern anrichten. **Brokkoli**, **Gurken-Rüebli-Salat** und **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit **Koriander**, **Erdnüssen**, **grünen Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Sosse** und **Limettenspalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet-Chili-Sosse	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Brokkoli	1 x	250 g	1 x	500 g
rote Chilischote	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Erdnusskerne 9)	1 x	20 g	1 x	40 g
Wasser* für den Reis		150 ml		400 ml
Wasser* für den Brokkoli		100 ml		200 ml
Öl*			1 EL	
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiss	2 g	17 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

9) Erdnüsse

(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

EN GUETE!



Colourful Thai-style bowl

with broccoli, coconut rice, avocado and sweet chilli sauce



BROCCOLI

A true vitamin champion! Broccoli provides you with plenty of vitamin C, magnesium, calcium and iron. Perfect for strengthening your immune system!



Jasmine rice



Coconut milk



Avocado (Hass)



Carrot



Peanuts



Red chilli pepper



Lime



Spring onions



Cucumber



Sweet chilli sauce



Broccoli



Garlic cloves



Coriander



Mint

30 minutes

Level 1

Light meal

Veggie

Are you looking for variety and energy? Then cook your way out of the winter blues with colourful, fresh, spicy, crunchy ingredients! Because nothing is better against a gloomy mood and gloomy weather than colourful ingredients: chilli, broccoli, avocado, rice and carrot. Our simple power dish is a sure hit with its many vitamins, minerals and a wonderful variety of aromas. Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

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



1 COOK RICE

Heat up 150 ml [400 ml | 300 ml] water* in the **kettle**.

Fill a large pot with **coconut milk** and hot **water*** and add **salt***. Stir in **jasmine rice** and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



4 PREPARE TOPPINGS

Peel and finely chop the **garlic**. Halve **chilli**, remove seeds and cut the **chilli** halves into strips (**warning: spicy!**). Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings. Cut the **broccoli** into florets. Pluck the **coriander**. Halve **avocado**, remove stone, remove flesh and cut into strips; sprinkle with a little **lime juice**.



2 MIX DIP

Wash **lime** in hot **water** and finely grate zest. Halve **lime** and cut one half into slices; **juice** the other half.

In a small bowl mix the **sweet chilli sauce** with **lime zest** and the **juice** of 1 [2] lime.



5 SAUTÉ BROCCOLI

Heat **oil*** in a large frying pan and sauté white **spring onion** rings, chopped **garlic** and **chilli** strips for approx. 2 min.

Add **broccoli** florets and sauté for 3 min., add **water*** and simmer for approx. 5 min. until the **broccoli** florets are soft. Season with **salt*** and **pepper***.



3 PREPARE SALAD

Peel **carrots** and grate them **coarsely**. Also coarsely grate the **cucumber**. Pluck the mint leaves and chop them finely.

Juice 1 [2] **lime** wedge into a large bowl. Mix **lime juice** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **sweet chilli sauce** to make a **dressing**. Add **cucumber**, **carrots** and chopped **mint**, stir and season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Fluff the **rice** with a fork and apportion onto plates. Add **broccoli** and **cucumber** and **carrot salad** and **avocado** strips and sprinkle with **coriander**, **peanuts**, green **spring onion** rings and **chilli** strips. Enjoy with **sweet chilli sauce** and **lime** wedges.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet chilli sauce	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Carrot	2 x	100 g	4 x	100 g
Coriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Mint	1 x	10 g	1 x	10 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Peanuts ⁹⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Water* for the rice		150 ml		400 ml
Water* for the broccoli		100 ml		200 ml
Oil*				1 tsp.
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 9) 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	393 kJ/94 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Fat	5 g	35 g
- incl. saturated fats	2 g	17 g
Carbohydrate	11 g	80 g
- incl. sugar	3 g	18 g
Protein	2 g	17 g
Dietary fibre	2 g	12 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

9) Peanuts

(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).

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

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

BON APPETIT!



Bol coloré façon thaïlandaise de brocolis, riz à la noix de coco et avocats à la sauce au piment doux



BROCOLI

Une bombe à vitamines ! Brocoli est une mine de vitamine C, de magnésium, de calcium et de fer. Tout ce qu'il faut pour renforcer votre système immunitaire.



Riz thaï



Lait de coco



Avocat (Hass)



Carotte



Cacahuètes grillées



Piment rouge



Citron vert



Oignon de printemps



Petit concombre



Sauce au piment doux



Brocoli



Gousse d'ail



Coriandre



Menthe

30 minutes

Niveau 1

Régal léger

Veggie

Vous voulez vous dépayser et faire le plein d'énergie ? Alors croquez des mets pimentés et colorés, si vous voulez sortir du blues hivernal, du ciel gris et des ambiances moroses : piment, brocoli, avocat, riz et carotte. Des vitamines, des minéraux et un bouquet d'arômes vont vous booster. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole** (avec **couvercle**), **1 petit saladier**, **1 râpe à légumes** et **1 grande poêle**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer 150 ml [400 ml|300 ml] d'eau* dans la **bouilloire**.

Remplir une grande casserole de **lait de coco** et d'**eau bouillante*** puis saler. Incorporer le **riz thaï** puis porter encore une fois à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min en laissant le couvercle.



2 MÉLANGER LE DIP

Laver le **citron vert** à l'eau bouillante et en râper finement le zeste. Couper le **citron vert** en deux ; en couper une moitié en tranches, presser l'autre.

Mélanger de la **sauce au piment doux**, les zestes de **citron vert** râpés et le jus d'1 [2] **citron vert** dans un petit saladier.



3 PRÉPARER LA SALADE

Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Râper grossièrement le concombre également. Arracher délicatement les feuilles de **menthe** et les hacher finement.

Presser 1 [2] tranche de **citron vert** dans un petit saladier. Mélanger 1 cs [2 cs] de jus de **citron vert** à la **sauce au piment doux** pour en faire un assaisonnement. Ajouter **concombre, carotte** et **menthe** hachée ; mélanger ; **saler*** et **poivrer***.



4 PRÉPARER LE NAPPAGE

Peler l'**ail** et le hacher finement. Couper le **piment** en deux, retirer les graines puis couper ce premier en fines rondelles (**attention, piquant !**) Couper les parties verte et blanche de l'**oignon de printemps** en fines rondelles. Découper le **brocoli** en petits bouquets. Arracher les feuilles de **coriandre**. Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches. Arroser d'un peu de jus de **citron vert**.



5 FAIRE REVENIR LE BROCOLI

Faire chauffer de l'**huile** dans une grande poêle ; y faire revenir les rondelles d'**oignons de printemps**, l'ail haché et les tranches de **piment** pendant 2 min.

Ajouter les bouquets de **brocolis**, les faire revenir 3 min, verser l'**eau***, laisser réduire 5 min jusqu'à ce que les **brocolis** soient tendres. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Aérer le **riz** à la fourchette puis le dresser dans les assiettes. Y ajouter les **brocolis, la salade de concombres et de carottes**, les tranches d'**avocat**. Saupoudrer de **coriandre, cacahuètes**, rondelles d'**oignons de printemps** et lamelles de piment. Déguster avec de la **sauce au piment doux** et des tranches de **citron vert**.

BON APPÉTIT !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Sauce au piment doux	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	10 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Cacahuètes 9)	1 x	20 g	1 x	40 g
Eau* pour le riz		150 ml		400 ml
Eau* pour le brocoli		100 ml		200 ml
Huile*				1 cs
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
Valeur calorique	393 kJ/94 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Graisse	5 g	35 g
- dont acides gras saturés	2 g	17 g
Glucides	11 g	80 g
- dont sucre	3 g	18 g
Protéines	2 g	17 g
Fibres	2 g	12 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

9) Cacahuètes

(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).

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

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