

Vegane Asia-Bowl mit Röst-Blumenkohl Nigella-Reis und Sriracha-Mayo

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.227 kj/771 kcal • Tag 3 kochen

22



Blumenkohl



Madras Curry



Basmatireis



Schwarzkümmel



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



rote Spitzenpaprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Rüebli



Limette, ungewachst



Sesamsamen



Teriyakisauce



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 500 g	2 x 500 g
Madras Curry 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sriracha Sauce	1 x 15 ml**	1 x 15 ml
rote Spitzenpaprika	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Teriyakisauce 11) 15)	0.5 x 200 ml**	1 x 200 ml
Öl*, Wasser*	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	400 kJ/95 kcal	3227 kJ/771 kcal
Fett	4.50 g	36.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.46 g	3.71 g
Kohlenhydrate	11.44 g	92.36 g
- davon Zucker	3.61 g	29.17 g
Eiweiss	1.91 g	15.39 g
Salz	0.520 g	4.198 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 **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen.

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



1 Blumenkohl backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Blumenkohlröschen in einer grossen Schüssel mit 2 EL [4 EL] **Öl***, **Madras Curry**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.

Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und gebräunt ist.



4 Rüebli salat zubereiten

Limette heiss abwaschen, Schale der **Limette** fein abreiben und dann **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Rüebli schälen und in eine grosse Schüssel grob raspeln.

Mit **Schwarzkümmel**, 1 TL [2 TL] **Limettenschale**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



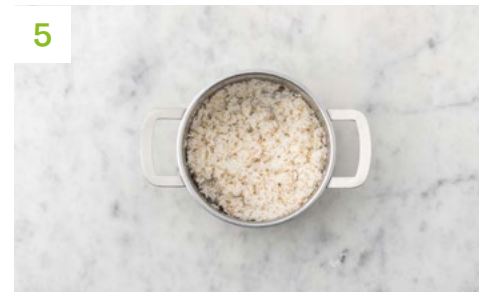
2 Reis kochen

Basmatireis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem grossen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

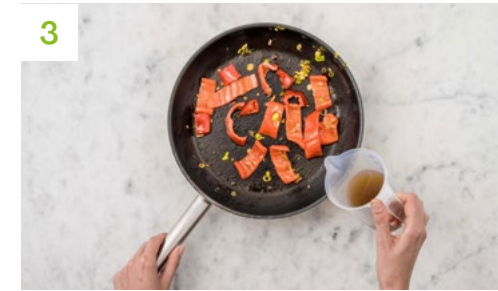
Anschliessend Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 Letzte Schritte

In einer kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise** mit Sriracha (**Achtung: scharf!**) nach Belieben verrühren.

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **gerösteten Sesam** untermischen.



3 Spitzpeperoni braten

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und Spitzpeperoni in 2 cm breite Stücke schneiden. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen. In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpeperoni**, Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. braten, bis die **Peperoni** weich ist. Mit Teriyakisauce und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



6 Anrichten

Reis auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. **Rüebli salat**, **Peperoni-Teriyaki-Gemüse** und **gerösteten Blumenkohl** darauf verteilen. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Mit **Sriracha-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** servieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan Asia Bowl with roasted cauliflower nigella rice and sriracha mayonnaise

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.227 kj/771 kcal • Cook on



Cauliflower



Madras curry



Basmati rice



Black cumin



Vegan mayonnaise



Sriracha sauce



Red pointed peppers



Spring onions



Garlic cloves



Carrots



Lime, unwaxed



Sesame seeds



Teriyaki sauce



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cauliflower	1 x 500 g	2 x 500 g
Madras curry 9	1 x 2 g	1 x 4 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Black cumin	1 x 2 g	1 x 4 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sriracha sauce	1 x 15 ml**	1 x 15 ml
Red pointed pepper	1 x 100 g	2 x 100 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sesame seeds 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Teriyaki sauce 11 15	0.5 x 200 ml**	1 x 200 ml

Oil*, water* 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	400 kJ/95 kcal	3.227 kJ/771 kcal
Fat	4.50 g	36.35 g
- incl. saturated fats	0.46 g	3.71 g
Carbohydrate	11.44 g	92.36 g
- incl. sugar	3.61 g	29.17 g
Protein	1.91 g	15.39 g
Salt	0.520 g	4.198 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 **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 Roast the cauliflower

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Divide the cauliflower into small florets.

In a large bowl, toss together the cauliflower florets with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, madras curry, salt* and pepper* and spread on a baking tray lined with baking paper.

Roast in the oven for 20-25 minutes until the cauliflower is cooked and browned.



4 Prepare the carrot salad

Wash the lime with hot water, finely grate the zest and then cut the lime into 6 wedges.

Peel the carrots and coarsely grate them into a large bowl.

Mix with the black cumin, 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, juice of 1 [2] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.



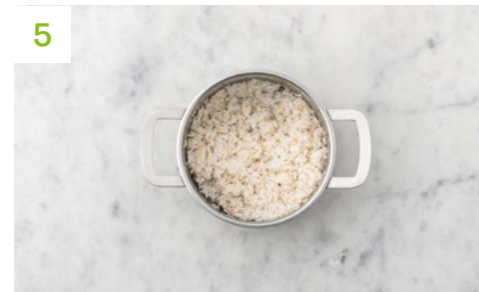
2 Cook the rice

Rinse the basmati rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Bring 300 ml [600 ml] hot water* with a little salt to the boil in a large pot, then stir in the rice.

Bring back to the boil and cover with a lid. Leave to simmer on a low heat for approx. 10 min.

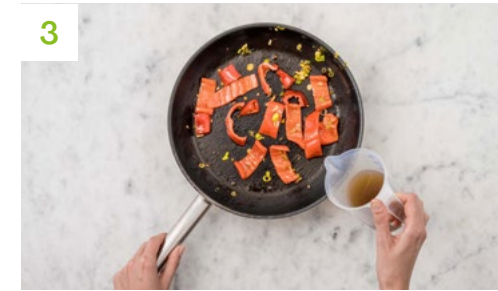
Then remove the pot from the stove, leave it covered, and leave it to cool for at least 10 min.



5 Last steps

In a small bowl, whisk together vegan mayonnaise with sriracha (warning: spicy!) according to taste.

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the roasted sesame seeds.



3 Fry the pointed pepper

Halve the pointed pepper, remove the stalk and core, and cut it into 2 cm pieces. Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate. Peel and finely chop the garlic. In a large frying pan, toast the sesame seeds for 2-3 min. without oil until browned. Remove from the pan. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Fry the pointed pepper, the white part of the spring onion and garlic in it for 4-6 min. until the pepper is soft. Deglaze with the teriyaki sauce and 100 ml [200 ml] water and simmer for 1-2 min.



6 Serve

Divide the rice between bowls or deep plates. Top with carrot salad, pepper and teriyaki vegetables and roasted cauliflower. Garnish with the green parts of the spring onion to taste.

Serve with the sriracha mayonnaise and the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Bol asiatique végétalien avec chou-fleur grillé, riz à la Nigella et mayonnaise sriracha

Végétarien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.227 kJ/771 kcal • Consommer dans les 2 jours

22



Chou-fleur



Curry de Madras



Riz basmati



Cumin noir



Mayonnaise végétalienne



Sauce sriracha



Poivron pointu rouges



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Carottes



Citron vert sans cire



Graines de sésame



Sauce teriyaki



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit saladier, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 500 g	2 x 500 g
Curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Sauce sriracha	1 x 15 ml**	1 x 15 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce teriyaki 11) 15)	0.5 x 200 ml**	1 x 200 ml

Huile*, eau* 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. 1000 g)
Valeur calorique	400 kJ/95 kcal	3.227 kJ/771 kcal
Lipides	4.50 g	36.35 g
- dont acides gras saturés	0.46 g	3.71 g
Glucides	11.44 g	92.36 g
- dont sucre	3.61 g	29.17 g
Protéines	1.91 g	15.39 g
Sel	0.520 g	4.198 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 **9)** Moutarde **11)** Soja **15)** Blé.

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



Cuire le chou-fleur

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Mélanger les bouquets de chou-fleur dans un saladier avec 2 cs [4 cs] d'huile*, le curry de Madras, le sel* et le poivre* et étaler sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit et dorés.



Préparer la salade de carottes

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper finement le zeste et couper le citron vert en 6 tranches.

Éplucher les carottes et râper grossièrement dans un grand saladier.

Mélanger avec les graines de cumin noir, 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, le jus de 1 [2] tranches de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



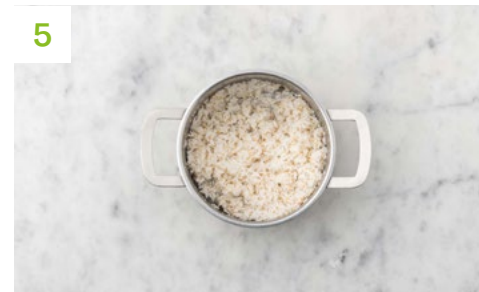
Cuire le riz

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

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau chaude* avec un peu de sel* dans une grande casserole et y verser le riz.

Porter à ébullition et mettre le couvercle. Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

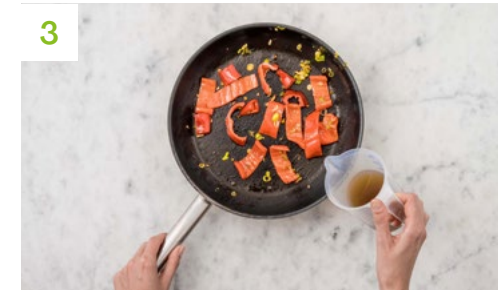
Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Dernières étapes

Dans un petit saladier, mélanger la mayonnaise végétalienne avec de la sriracha (attention : piquant !).

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer les graines de sésame.



Faire revenir le poivron long

Couper en deux le poivron long, retirer la partie dure et les graines puis couper en morceaux de 2 cm de large. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler et hacher finement l'ail. Dans une grande poêle, faire griller les graines de sésame 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu. Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir 4 à 6 min. le poivron long, la partie blanche de l'oignon de printemps et l'ail jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Déglacer avec de la sauce teriyaki et 100 ml [200 ml] d'eau* puis laisser mijoter 1 à 2 min.



Dresser

Répartir le riz dans des bols ou des assiettes creuses. Répartir la salade de carottes, les légumes teriyaki au poivron et le chou-fleur grillé. Garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Servir avec la mayonnaise sriracha et les tranches de citron vert restantes et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

