

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel & Avocado

scharfen Buschbohnen und Asia-Dressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 958 kcal • Tag 5 kochen



Sojasauce



Limette



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Jasminreis



kleine Salatgurke



Sesam



Süßkartoffeln



Avocado



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Buschbohnen



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Sojasauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	1 x	250 ml
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
kleine Salatgurke	1 x	150 g	2 x	150 g
Sesam (3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Süsskartoffeln	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Sweet Chili Sauce (14)	1 x	50 g	2 x	50 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g

**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. 700 g)
Brennwert	571 kJ/ 137 kcal	4006 kJ/ 958 kcal
Fett	5.91 g	41.47 g
– davon ges. Fettsäuren	2.84 g	19.90 g
Kohlenhydrate	18.55 g	130.16 g
– davon Zucker	4.96 g	34.80 g
Eiweiss	2.14 g	15.04 g
Salz	0.324 g	2.274 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 **(11)** Soja **(14)** Schwefeldioxide und Sulfite **(15)** Weizen

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



Reis kochen

Erhitze 150 ml [350 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

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

In einen kleinen Topf 150 ml [350 ml] **heisses Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden. In einen grossen Topf **heisses Wasser*** füllen, aufkochen lassen, **Bohnen** zugeben und ca. 6 Min. garen, bis die **Bohnen** bissfest sind. **Bohnen** danach in ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser*** abspülen. In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Vorgegarte **Bohnen**, Hälfte des **Knoblauchs** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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.



Sojadressing zubereiten

Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** mit 2 EL [4 EL] **Zucker*** und **Soft** von 2 [4] **Limettespalten** verrühren.

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

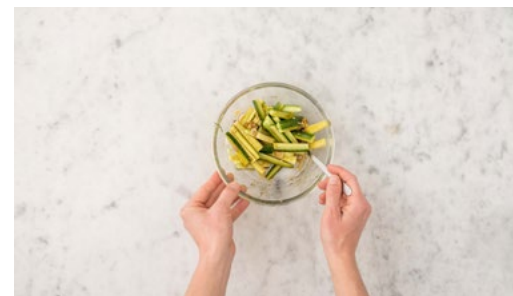


Süsskartoffeln backen

In einer grossen Schüssel **Süsskartoffeln** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Sojadressing**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Sesam** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Gurke schneiden

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [2 EL] **Sojadressing** und **Knoblauch** nach Belieben vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und in tiefen Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süsskartoffeln** dazu anrichten und mit restlicher gehackter **Peperoncini** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Sauce** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!



Vegan bowl with sesame sweet potato & avocado

spicy French beans and Asian dressing

Vegan 35-45 minutes • 958 kcal • Cook on day 5



Soy sauce



Lime



Garlic clove



Coconut milk



Jasmine rice



Small cucumber



Sesame



Sweet potatoes



Avocado



Sweet chilli sauce



Red peperoncini



French beans



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, sugar*, water*

Cooking utensils

1 baking trays with baking paper, 1 large pot with lid, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Soy sauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Coconut milk	1 x	180 ml	1 x	250 ml
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Sesame seeds (3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Sweet chilli sauce (14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g

**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. 700 g)
Calories	571 kJ/ 137 kcal	4.006 kJ/ 958 kcal
Fat	5.91 g	41.47 g
- incl. saturated fats	2.84 g	19.90 g
Carbohydrate	18.55 g	130.16 g
- incl. sugar	4.96 g	34.80 g
Protein	2.14 g	15.04 g
Salt	0.324 g	2.274 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 **(11)** Soya **(14)** Sulphur dioxides and sulphites **(15)** Wheat.

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



Cook the rice

Heat 150 ml [350 ml] water* in the kettle.

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

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

Fill a small pot with 150 ml [350 ml] hot water* and coconut milk, add a pinch of salt* and bring to the boil. Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

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



Prepare beans

Cut the ends off the beans. Fill a large pot with hot water*, bring to the boil, add beans, and cook for approx. 6 min. until beans are firm to the bite. Then drain the beans in a sieve and rinse with cold water*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same pot. Add the pre-cooked beans, half of the garlic, and peperoncini according to taste (warning: spicy!), and fry together for approx. 3 min. Season with salt* and pepper*.



Prepare soy dressing

Cut the lime in half and cut one half into wedges.

In a small bowl, mix soy sauce with 2 tbsp. [4 tbsp.] sugar* and the juice of 2 [4] lime wedges.

Peel sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.



Bake sweet potatoes

In a large bowl, mix sweet potato with 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sesame seeds, then spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 20-25 min. until golden brown.

Finely chop the garlic.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut it into strips (warning: spicy!).



Cut cucumber

Cut ends off cucumber, chop cucumber crossways into 4 pieces, and chop these into 1 cm thick sticks.

Add the cucumber to the large bowl from step 3 and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing and garlic according to taste. Season with salt* and pepper*.

Halve avocado, remove stone, remove flesh and cut into strips, and sprinkle with a little lime juice.



Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto deep plates.

Add beans, avocado, cucumber salad and sweet potatoes and top with the remaining chopped peperoncini.

Enjoy with the remaining soy dressing, sweet chilli sauce and lime wedges.

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.

Bowl végétalien à la patate douce, au sésame & à l'avocat haricots verts épicés et sauce asiatique

Végétalien 35 – 45 minutes • 958 kcal • Cuisiner au 5e jour



Sauce soja



Citron vert



Gousse d'ail



Lait de coco



Riz thaï



Concombre



Graines de sésame



Patate douce



Avocat



Sauce au piment doux



Piment rouge



Haricots verts



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sucre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Lait de coco	1 x 180 ml	1 x 250 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g

**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. 700 g)
Valeur calorique	571 kJ/ 137 kcal	4.006 kJ/ 958 kcal
Lipides	5.91 g	41.47 g
- dont acides gras saturés	2.84 g	19.90 g
Glucides	18.55 g	130.16 g
- dont sucre	4.96 g	34.80 g
Protéines	2.14 g	15.04 g
Sel	0.324 g	2.274 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 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

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



Cuire le riz

Faire chauffer 150 ml [350 ml] d'eau* dans la bouilloire.

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

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

Remplir une petite casserole de 150 ml [350 ml] d'eau* chaude et du lait de coco, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

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



Préparer les haricots

Équeter les haricots. Remplir une autre petite casserole d'eau* chaude, porter à ébullition, y mettre les haricots et les faire cuire env. 6 min jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Puis égoutter les haricots dans une passoire et rincer à l'eau* froide. Dans la casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les haricots précuits, la moitié de l'ail et la quantité souhaitée de piment (attention : piquant !) et faire revenir le tout env. 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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.



Préparer la sauce au soja

Couper le citron vert en deux et couper une des moitiés en tranches.

Dans un bol, mélanger la sauce soja avec 2 cs [4 cs] de sucre* et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert.

Éplucher la patate douce et couper en dés de 2 cm.



Cuire les patates douces

Mélanger les patates douces dans un saladier à 1 cs [2 cs] de sauce au soja*, 1 cs [2 cs] d'huile* et de graines de sésame. Les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner pour 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Hacher finement l'ail.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).



Couper le concombre

Couper les extrémités du concombre, couper le concombre en 4 morceaux, puis en bâtonnets d'1 cm.

Mettre le concombre dans le saladier de l'étape 3 et mélanger avec 1 cs [2 cs] de sauce au soja et de l'ail selon les goûts. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses.

Ajouter les haricots, l'avocat, la salade de concombre et les patates douces, et garnir avec le reste de piment haché.

Déguster avec le reste de la sauce au soja, la sauce au piment doux et les tranches de citron vert.

Bon appétit !