

Veganes Donbori! Bowl mit marinierten Pilzen Broccoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen

33



Basmatireis



braune Champignons



Broccoli



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Sesamol



Sojasauce



Maizena



Frühlingszwiebel



Limette



rote Peperoncini



Agavendicksaft



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
braune Champignons	1 x 300 g	2 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl (Sesamöl 3)	1 x 30 g	2 x 30 g
Sojasauce (11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 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. 790 g)
Brennwert	344 kJ/ 82 kcal	2700 kJ/ 645 kcal
Fett	3.41 g	26.76 g
– davon ges. Fettsäuren	0.43 g	3.37 g
Kohlenhydrate	10.18 g	79.94 g
– davon Zucker	2.24 g	17.61 g
Eiweiss	2.37 g	18.60 g
Salz	0.291 g	2.289 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 15) Weizen

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



1 Reis kochen

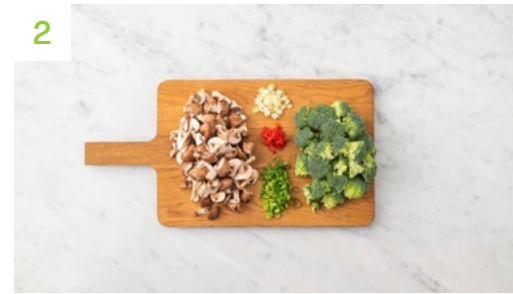
Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

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



2 Gemüse schneiden

Champignons halbieren oder vierteln.

Strunk vom **Broccoli** entfernen und in kleine **Röschen** teilen.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

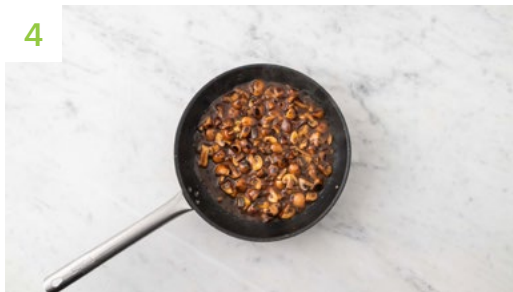
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



3 Für die Sauce

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Saft** aus 2 [4] **Limettenspalten**, **Sojasauce**, **Agavendicksaft**, und **Maizena** verrühren.



4 Gemüse ablöschen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

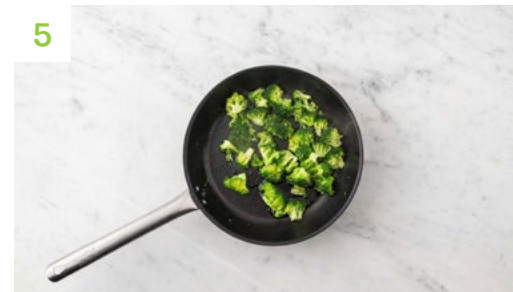
Darin gehackten **Knoblauch** und **Ingwer**, geschnittene **Pilze** und weisse **Frühlingszwiebelringe** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und für 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** reduziert und dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warmhalten.

Währenddessen mit Rezept fortfahren.

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.



5 Broccoli anbraten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamöl** erhitzen, **Broccoli** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und für 6 – 7 Min. kochen lassen, bis das **Wasser*** verdunstet ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Basmatireis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefen Tellern verteilen.

In die Mitte vom **Reis** eine Mulde drücken und die **Pilze** mit **Sauce** darin anrichten.

Broccoli versetzt darauf anrichten und nach Belieben mit geschnittenem **Peperoncini** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

En Guete!

Vegan donbori! Marinated mushrooms with broccoli and rice

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 30–40 minutes • 645 kcal • Cook on day 3

33



Basmati rice



Brown mushrooms



Broccoli



Chopped garlic and ginger in oil



Sesame oil



Soy sauce



Corn starch



Spring onions



Lime



Red peperoncini



Agave syrup

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	300 g	2 x	300 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Spring onions	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 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. 790 g)
Calories	344 kJ/ 82 kcal	2700 kJ/ 645 kcal
Fat	3.41 g	26.76 g
– of which saturated fat	0.43 g	3.37 g
Carbohydrate	10.18 g	79.94 g
– of which sugar	2.24 g	17.61 g
Protein	2.37 g	18.60 g
Salt	0.291 g	2.289 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 **15** Wheat

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



Cook the rice

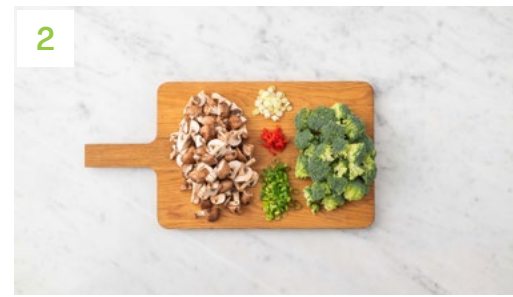
Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 mins.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 mins.



Chop the vegetables

Cut the mushrooms into halves or quarters.

Remove the stalk and divide the broccoli and into small florets.

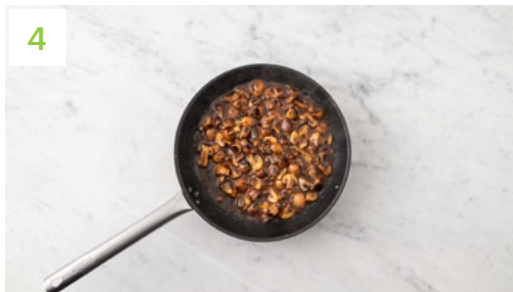
Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and finely chop the peperoncini halves (warning: spicy!). Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



For the sauce

Cut the lime into quarters.

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water*, the juice of 2 [4] lime wedges, soy sauce, agave syrup and corn starch.



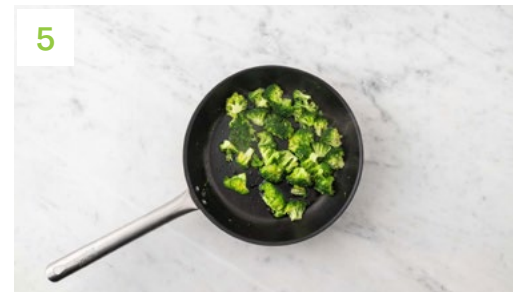
Deglaze the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the chopped garlic and ginger, mushrooms and white spring onion rings for 2–3 mins.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and simmer for 6–8 mins until the sauce is thick enough. Season with salt* and pepper* and keep warm.

Meanwhile, continue with the recipe.



Sauté the broccoli

In a large frying pan, heat the sesame oil and sauté the broccoli in it for about 3 mins.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and cook for 6–7 mins until the water* has evaporated. Season with salt* and pepper*.



Serve

Once cooked, fluff the basmati rice a little with a fork and apportion it onto deep plates.

Make a well in the middle of the rice and arrange the mushrooms and sauce in it.

Arrange the broccoli between the mushrooms and sprinkle with sliced peperoncini and green spring onion rings to taste.

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 ingredient that makes peperoncini hot.

Bon appetit!

Donbori végétalien ! Bowl aux champignons marinés des brocolis et du riz

Végétalien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 645 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Riz basmati



Champignons bruns



Brocoli



Ail et gingembre haché à l'huile



Huile de sésame



Sauce soja



Maïzena



Oignons de printemps



Citron vert



Piment rouge



Sirop d'agave



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 300 g	2 x 300 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 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. 790 g)
Valeur calorique	344 kJ/ 82 kcal	2700 kJ/ 645 kcal
Lipides	3,41 g	26,76 g
- dont acides gras saturés	0,43 g	3,37 g
Glucides	10,18 g	79,94 g
- dont sucre	2,24 g	17,61 g
Protéines	2,37 g	18,60 g
Sel	0,291 g	2,289 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 **15)** blé

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



1 Cuire le riz

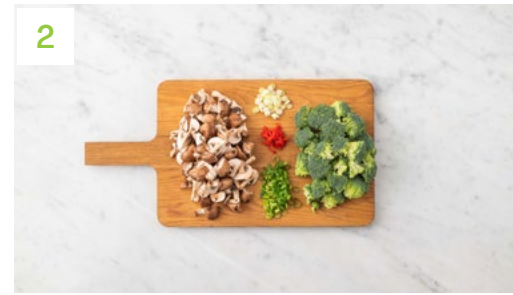
Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Rincer le riz basmati 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 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.



2 Couper les légumes

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Retirer le pied du brocoli et couper en petits bouquets.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les deux moitiés (attention : piquant !). Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



3 Pour la sauce

Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol mélangeur, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, le jus de 2 [4] tranches de citron vert, la sauce soja, le sirop d'agave et la fécule de maïs.

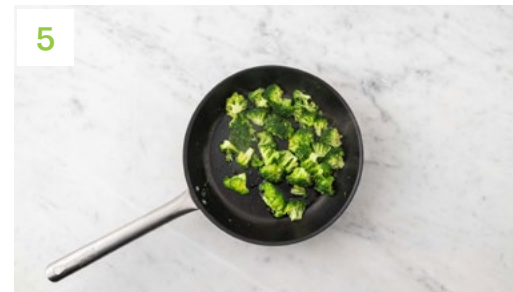


4 Déglacer les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir l'ail et le gingembre hachés, les champignons préalablement coupés et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant 2 à 3 minutes.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que la sauce réduise et s'épaississe suffisamment. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et maintenir au chaud.

Pendant ce temps, continuer la recette.



5 Faire revenir le brocoli

Faire chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle et y faire revenir le brocoli pendant env. 3 min.

Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau* et faire cuire pendant 6 à 7 min jusqu'à ce que l'eau* se soit évaporée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

À la fin du temps de cuisson, égrainer le riz basmati avec une fourchette, puis répartir dans les assiettes creuses.

Faire un puits au milieu du riz et y disposer les champignons avec la sauce.

Recouvrir de brocoli et parsemer de piment et de rondelles vertes d'oignon de printemps selon les goûts.

Bon appétit !

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.