








# Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilz-Mix, Broccoli und Reis

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 2.117 kj/506 kcal • Tag 3 kochen

15



-  Ingwer
-  Sojasauce
-  Knoblauch
-  Maizena
-  Agavendicksaft
-  Frühlingszwiebel
-  Limette
-  Basmatireis
-  Broccoli (Bimi)
-  Champignon-Buchenpilze Mix
-  Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben  
Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sojasauce <b>1)</b> <b>10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Champignon-Buchenpilze Mix	1 x 200 g	2 x 200 g
Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Wasser*, Öl*	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	304 kJ/73 kcal	2.117 kJ/506 kcal
Fett	1.75 g	12.24 g
- davon ges. Fettsäuren	0.20 g	1.40 g
Kohlenhydrate	12.13 g	84.59 g
- davon Zucker	2.80 g	19.53 g
Eiweiss	1.95 g	13.60 g
Salz	0.249 g	1.738 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 : 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



## 1 Reis kochen

**Basmatireis** in einem Sieb mit **kaltm 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** vierteln.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**). Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [**ganzen**] **Ingwer** schälen und ebenfalls fein hacken.



## 3 Für die Sauce

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäss 200 ml [400 ml] **Wasser\***, **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalten**, **Sojasauce**, **Agavendicksaft** und **Maizena** verrühren.



## 4 Zutaten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, darin **Champignons**, **Ingwer**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und für 5 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** reduziert und dickflüssig genug ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warm halten.



## 5 Broccoli anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Broccoli** und restlichen **Knoblauch** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen und für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis alles **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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



## 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.














# Vegan donbori! Japanese bowl with mushroom mix, broccolini and rice

Under 650 calories • Vegan • 30-40 minutes • 2.117 kj/506 kcal • Cook on day 3

15



-  Ginger
-  Soy sauce
-  Garlic
-  Corn starch
-  Agave syrup
-  Spring onion
-  Lime
-  Basmati rice
-  Broccolini (bimi)
-  Champignon beech mushroom mix
-  Peperoncini



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

Good to have at hand  
Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Ginger	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Soy sauce <b>(1)</b> <b>(10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Garlic	1 x 4 g	2 x 4 g
Corn starch	1 x 6 g	2 x 6 g
Agave syrup	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Spring onion	2 x 35 g	4 x 35 g
Lime	1 x 75 g **	1 x 75 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccolini (bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Champignon beech mushroom mix	1 x 200 g	2 x 200 g
Peperoncini	1 x 15 g **	1 x 15 g
Water*, oil*	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. 1.000 g)
Calories	304 kJ/73 kcal	2.117 kJ/506 kcal
Fat	1.75 g	12.24 g
- incl. saturated fats	0.20 g	1.40 g
Carbohydrate	12.13 g	84.59 g
- incl. sugar	2.80 g	19.53 g
Protein	1.95 g	13.60 g
Salt	0.249 g	1.738 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: 1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **(10)** Soya or soya products.

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



## 1 Cook the rice

Rinse basmati rice in a sieve with cold water until the water is 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 min.

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



## 2 Chop the vegetables

Quarter the mushrooms.

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

Peel and finely chop the garlic cloves.

Peel half of the [whole] ginger and also chop it finely.



## 3 For the sauce

Cut the lime into quarters.

In a tall mixing bowl, whisk together 200 ml [400 ml] water\*, juice from 1 [2] lime wedges, soy sauce, agave syrup, and corn starch.



## 4 Ingredients

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot and sauté the mushrooms, ginger, white spring onion rings and half of the chopped garlic for 2-3 min.

Deglaze contents of pot with the prepared sauce and simmer for 5-8 min. until the sauce is thick enough.

Season with salt\* and pepper\* and keep warm.



## 5 Sauté broccoli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan and sauté the broccoli and remaining garlic for approx. 1 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water\* and cook for 2-3 min. until all the water has evaporated.

Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Fluff the basmati rice a little with a fork after the cooking time and apportion it onto deep plates.

Make a well in the middle of the rice and arrange the mushrooms with sauce in it. Arrange the broccoli between the mushrooms and sprinkle with sliced peperoncini and green spring onion rings as desired.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



## 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.



# Donbori végétalien ! Bol japonais avec mélange de champignons, broccolini et riz

Moins de 650 calories Végétalien 30 – 40 minutes • 2.117 kj/506 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Gingembre



Sauce soja



Ail



Maïzena



Sirop d'agave



Oignon de printemps



Citron vert



Riz basmati



Broccolini (Bimi)



Mélange de champignons  
hêtre Champignon



Piment



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*



# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Sauce soja <b>1</b> <b>10</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fécule de maïs	1 x 6 g	2 x 6 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Mélange de champignons hêtre	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignon		
Piment	1 x 15 g **	1 x 15 g
Eau*, huile*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	304 kJ/73 kcal	2.117 kJ/506 kcal
Lipides	1.75 g	12.24 g
- dont acides gras saturés	0.20 g	1.40 g
Glucides	12.13 g	84.59 g
- dont sucre	2.80 g	19.53 g
Protéines	1.95 g	13.60 g
Sel	0.249 g	1.738 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 : 1** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **10** soja ou produits à base de soja (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 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.

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 minutes.

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



## Ingrédients

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande casserole, faire revenir les champignons, le gingembre, les rondelles blanches d'oignon de printemps et la moitié de l'ail haché pendant 2 à 3 minutes.

Déglacer le contenu de la casserole avec la sauce préparée et laisser mijoter 5 à 8 min. jusqu'à ce que la sauce réduise et s'épaississe suffisamment.

Salier, poivrer et maintenir chaud.

### 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.



## Couper les légumes

Couper les champignons en quatre.

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

Peler l'ail et le hacher finement.

Peler la moitié [l'ensemble] du gingembre et le hacher finement.



## Faire revenir le brocoli

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile dans une grande poêle et faire revenir le brocoli et le reste d'ail env. 1 minute.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau\* et faites cuire pendant 2 - 3 min. jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Pour la sauce

Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol mélangeur, mélanger 200 ml [400 ml] d'eau\*, le jus de 1 [2] tranches de citron vert, la sauce soja, le sirop d'agave et la maïzena.



## 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

