

Veganes Donbori! Japanische Bowl mit Pilzen

Broccoli und Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen



Sojasauce



Maizena



Frühlingszwiebel



Limette



Basmatireis



braune Champignons



Peperoncini



Broccoli



Sesamöl



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Agavendicksaft



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
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
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
braune Champignons	1 x	300 g	2 x	300 g
Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Sesamöl 3)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x	30 g	2 x	30 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	341 kJ/ 82 kcal	2681 kJ/ 641 kcal
Fett	3.41 g	26.76 g
– davon ges. Fettsäuren	0.43 g	3.37 g
Kohlenhydrate	10.28 g	80.77 g
– davon Zucker	2.27 g	17.86 g
Eiweiss	2.37 g	18.62 g
Salz	0.267 g	2.101 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!)



Reis kochen

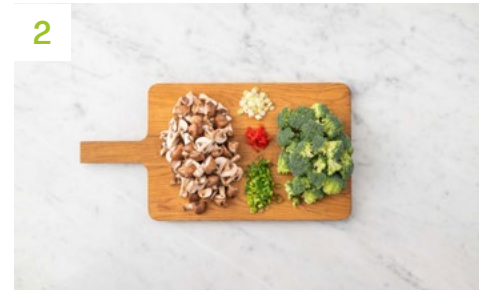
Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Reis 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.



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!**).

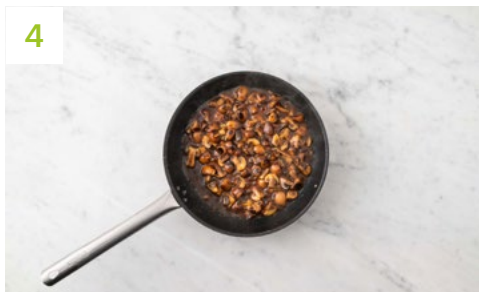
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Für die Sauce

Limette vierteln.

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

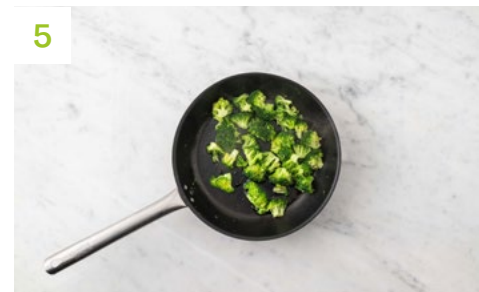


Gemüse ablöschen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, darin gehackter **Knoblauch** und **Ingwer**, **geschnittene Pilze** und weisse **Frühlingszwiebelringe** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topfinhalt 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 warm halten.

Währenddessen mit Rezept fortfahren.



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.



Anrichten

Reis 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!

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 mushrooms, broccoli and rice

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 641 kcal • Cook on day 3



Soy sauce



Corn starch



Spring onions



Lime



Basmati rice



Brown mushrooms



Peperoncini



Broccoli



Sesame oil



Chopped garlic & ginger in oil



Agave syrup

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Water*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
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
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	300 g	2 x	300 g
Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Chopped garlic & ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 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 310 g/790 g)
Calories	341 kJ/ 82 kcal	2.681 kJ/ 641 kcal
Fat	3.41 g	26.76 g
- incl. saturated fats	0.43 g	3.37 g
Carbohydrate	10.28 g	80.77 g
- incl. sugar	2.27 g	17.86 g
Protein	2.37 g	18.62 g
Salt	0.267 g	2.101 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

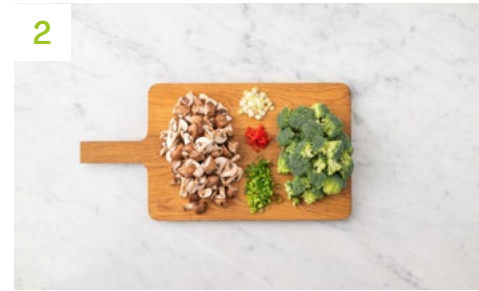
Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Rinse the 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 minutes.

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



Chop the vegetables

Cut the mushrooms into halves or quarters.

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

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and chop the peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Cut 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, whisk together 150 ml [300 ml] water*, juice from 2 [4] lime wedges, soy sauce, agave syrup, and corn starch.

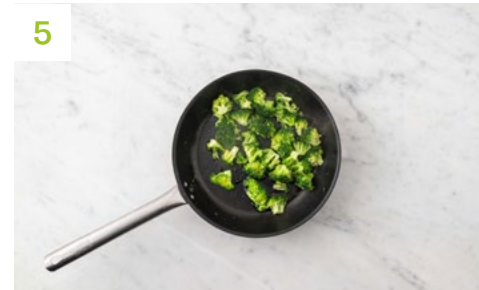


Deglaze vegetables

In a large pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, sauté the chopped garlic and ginger, sliced mushrooms, and white spring onion rings for 2-3 min.

Deglaze the contents of pot with the prepared sauce and simmer for 6-8 min. until the sauce is thick enough. Season with salt* and pepper* and keep warm.

Meanwhile, continue with the recipe.



Sauté broccoli

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

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and cook for 6-7 min. until all the water* has completely evaporated. Season with salt* and pepper*.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork 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!

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 aux champignons des brocolis et du riz

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 641 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Sauce soja



Fécule de maïs



Oignon de printemps



Citron vert



Riz basmati



Champignons bruns



Piment



Brocoli



Huile de sésame



Ail & gingembre hachés dans l'huile



Sirop d'agave



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

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
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Oignons de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 300 g	2 x 300 g
Piment	1 x 15 g**	1 x 15 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile de sésame 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 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	341 kJ/ 82 kcal	2.681 kJ/ 641 kcal
Lipides	3.41 g	26.76 g
- dont acides gras saturés	0.43 g	3.37 g
Glucides	10.28 g	80.77 g
- dont sucre	2.27 g	17.86 g
Protéines	2.37 g	18.62 g
Sel	0.267 g	2.101 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 !)



Cuire le riz

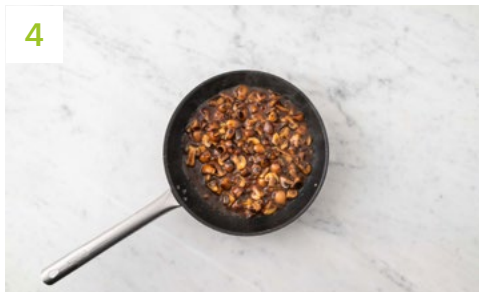
Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

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 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.



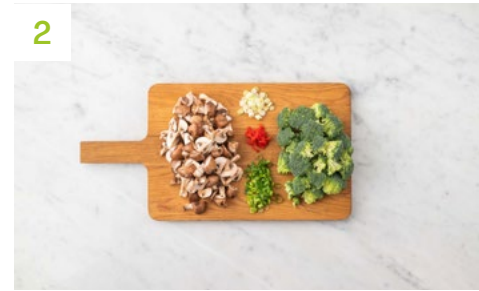
Déglacer les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir l'ail et le gingembre hachés, les champignons et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant 2 à 3 min. Déglacer le contenu de la casserole avec la sauce préparée et laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que la sauce réduise et s'épaississe suffisamment. Saler, poivrer et maintenir chaud.

Pendant ce temps, continuer la recette.

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.



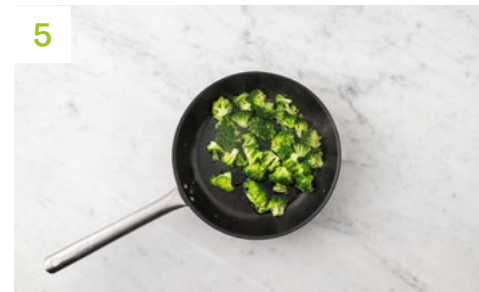
Couper les légumes

Couper les champignons en 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 moitiés (attention : piquant !).

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



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*.



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.



Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur des 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 !