

Wildreis-Bowl mit scharfem Broccoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 869 kcal • Tag 5 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Süßkartoffeln



Broccoli



Gurke



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Sojasauce



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1x 150 g	1x 300 g
Süsskartoffeln	1x 300 g	1x 600 g
Broccoli	1x 250 g	1x 500 g
Gurke	1x 300 g	2x 300 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
rote Peperoncini	1x 15 g**	1x 15 g
Sojasauce 11 15)	1x 25 ml	1x 50 ml
Sriracha Sauce	1x 8 ml	2x 8 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1x 25 g	1x 50 g
Sesamöl 3)	1x 20 ml	2x 20 ml
vegane Mayonnaise	2x 25 g	3x 25 g
Limette, ungewachst	1x 75 g	2x 75 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. 650 g)
Brennwert	563 kJ/ 135 kcal	3636 kJ/ 869 kcal
Fett	5.96 g	38.47 g
- davon ges. Fettsäuren	0.71 g	4.56 g
Kohlenhydrate	17.24 g	111.29 g
- davon Zucker	3.47 g	22.39 g
Eiweiss	2.41 g	15.54 g
Salz	0.500 g	3.225 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!)



1 Süsskartoffeln backen

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

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

Süsskartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffeln** weich sind.

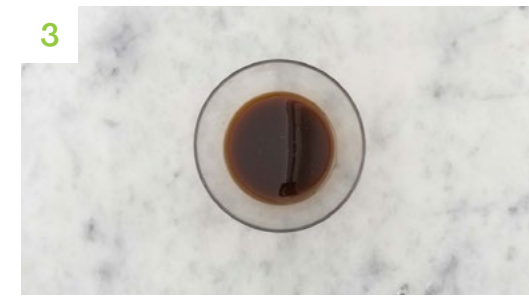


2 Reis kochen

Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** füllen, 0,5 TL [1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

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



3 Dressing zubereiten

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

Sojasauce mit **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [1 TL] **Zucker*** und 0,5 EL [1 EL] **Öl***, in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.



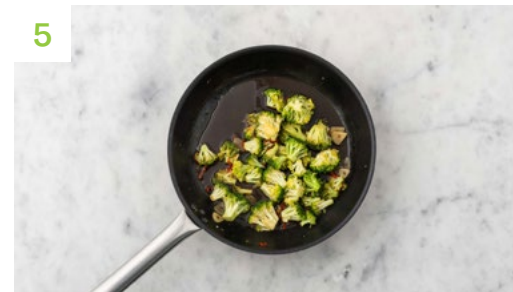
4 Gurkensalat zubereiten

In einer grossen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit dem **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet Chili Sauce** und 1 Prise **Salz*** vermengen.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

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



5 Broccoli braten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamöl** erhitzen. **Broccoli**, **Knoblauch** und **Peperoncini** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und der Hälfte des **Dressings** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar ist. **Broccoli** aus der Bratpfanne nehmen und ggf. warmhalten. Währenddessen vegane **Mayonnaise** mit **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben, in einer kleinen Schüssel verrühren.



6 Dip zubereiten

Reis mit restlichem **Dressing** verrühren und mit **Süsskartoffeln**, **Broccoli-Gemüse** und **Gurkensalat** in Bowls anrichten.

Mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

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.

Du liebst HelloFresh?

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





Wild rice bowl with spicy broccoli

served with sriracha mayo and sweet chilli cucumber salad

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 869 kcal • Cook on day 5



Basmati wild rice mix



Sweet potatoes



Broccoli



Cucumber



Garlic clove



Red peperoncini



Soy sauce



Sriracha sauce



Sweet chilli sauce



Sesame oil



Vegan mayonnaise



Lime, unwaxed



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, pepper*, salt*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 measuring jug and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Soy sauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sesame oil 3)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	3 x	25 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 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. 650 g)
Calories	563 kJ/ 135 kcal	3636 kJ/ 869 kcal
Fat	5.96 g	38.47 g
- incl. saturated fats	0.71 g	4.56 g
Carbohydrate	17.24 g	111.29 g
- incl. sugar	3.47 g	22.39 g
Protein	2.41 g	15.54 g
Salt	0,500 g	3,225 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!)



Bake sweet potatoes

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

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

Halve sweet potato lengthways and cut it into 1 cm. thick slices.

Spread the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*. Bake for approx. 15-20 min. until the sweet potatoes are soft.



Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add rice, cover with lid, and simmer on low heat for approx. 15 min.

Then take from the stove and leave the rice, covered, to swell for 10 min.



Prepare the dressing

Cut the lime into 6 [12] segments.

In a small bowl, mix soy sauce with juice of 2 [4] lime wedges, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*. Season with salt* and pepper*.

Peel the garlic and cut into thin slices.



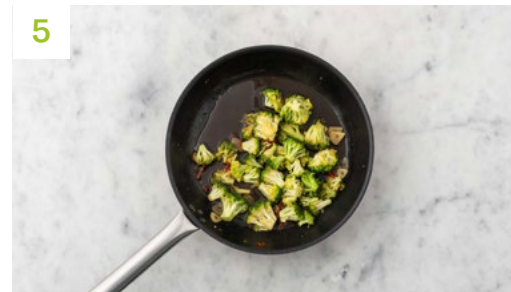
Prepare cucumber salad

In a large bowl, stir together sweet chilli sauce and the juice of 1 [2] lime wedge.

Thinly slice or plane the cucumber and mix it into the bowl with the sweet chilli sauce and 1 pinch of salt*.

Break the broccoli into bite-sized florets.

Halve the peperoncini, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).



Fry broccoli

Heat sesame oil in a large frying pan. Sauté broccoli, garlic and peperoncini according to taste (warning: spicy!) for 5-6 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and half of the dressing and allow to simmer for 3-5 min. until broccoli is cooked. Remove broccoli from the frying pan and keep warm if necessary. Meanwhile, mix vegan mayonnaise with sriracha (warning: spicy!) according to taste in a small bowl.



Prepare the dip

Stir rice with the rest of the dressing and serve in bowls with sweet potatoes, broccoli and cucumber salad.

Enjoy with the dip and remaining lime wedges.

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.

Love HelloFresh?

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



Bowl épicié de riz sauvage avec brocoli

accompagné de mayonnaise sriracha et de salade de concombre au piment doux

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 869 kcal • Cuisiner au 5e jour



Mélange de riz sauvage-basmati



Patates douces



Brocoli



Concombre



Gousse d'ail



Poivron rouge



Sauce soja



Sauce sriracha



Sauce au piment doux



Huile de sésame



Mayonnaise végétalienne



Citron vert, non ciré



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, sel*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 verre doseur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Sauce au piment doux 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Huile de sésame 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	3 x 25 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 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. 650 g)
Valeur calorique	563 kJ/ 135 kcal	3636 kJ/ 869 kcal
Lipides	5,96 g	38,47 g
- dont acides gras saturés	0,71 g	4,56 g
Glucides	17,24 g	111,29 g
- dont sucre	3,47 g	22,39 g
Protéines	2,41 g	15,54 g
Sel	0,500 g	3,225 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 les patates douces

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans une bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C). Couper la patate douce en deux dans la longueur, puis en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Répartir les morceaux de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs]* d'huile, saler* et poivrer*. Enfourner 15 à 20 min jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.

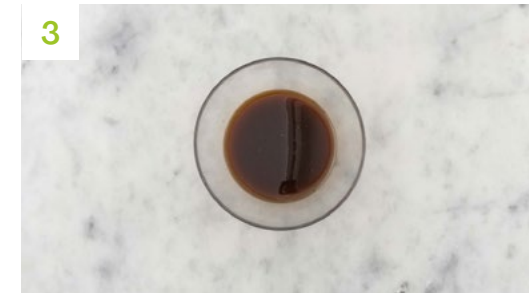


Cuire le riz

Verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0.5 cc [1 cc] de sel* et porter à ébullition.

Verser le riz, placer le couvercle et laisser mijoter à feu moyen env. 15 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



Préparer la sauce

Couper le citron vert en 6 [12] quartiers.

Mélanger la sauce soja avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 0,5 cc [1 cc] de sucre* et 0,5 cs [1 cs] d'huile* dans un bol. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Peler l'ail et le couper en fines tranches.



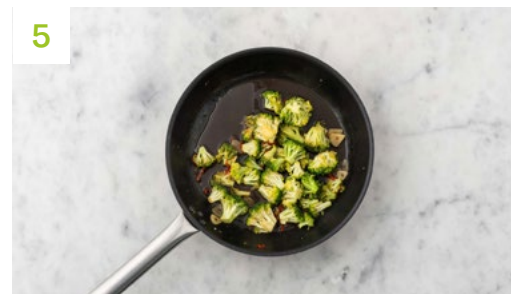
Préparer la salade de concombre

Dans un saladier, fouetter la sauce au piment doux avec le jus de 1 [2] quartier de citron vert.

Émincer ou râper le concombre et mélanger dans le saladier avec la sauce au piment doux et une pincée de sel*.

Découper le brocoli en petits bouquets.

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



Faire cuire le brocoli

Chauffer l'huile de sésame* dans une grande poêle. Y faire revenir les brocolis, l'ail et la quantité souhaitée de piment (attention : piquant !) pendant 5 à 6 min. Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et la moitié de la vinaigrette et laisser mijoter pendant 3 à 5 min jusqu'à ce que les brocolis soient cuits. Sortir le brocoli de la poêle et réserver au chaud. Pendant ce temps, mélanger dans un bol la mayonnaise végétalienne avec de la sriracha (attention : piquant !).



Préparer la sauce

Mélanger le riz avec le reste de la sauce et le servir dans des assiettes creuses avec les patates douces, le brocoli et la salade de concombre.

Déguster avec la sauce et le reste des quartiers de citron vert.

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.

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/ !

