

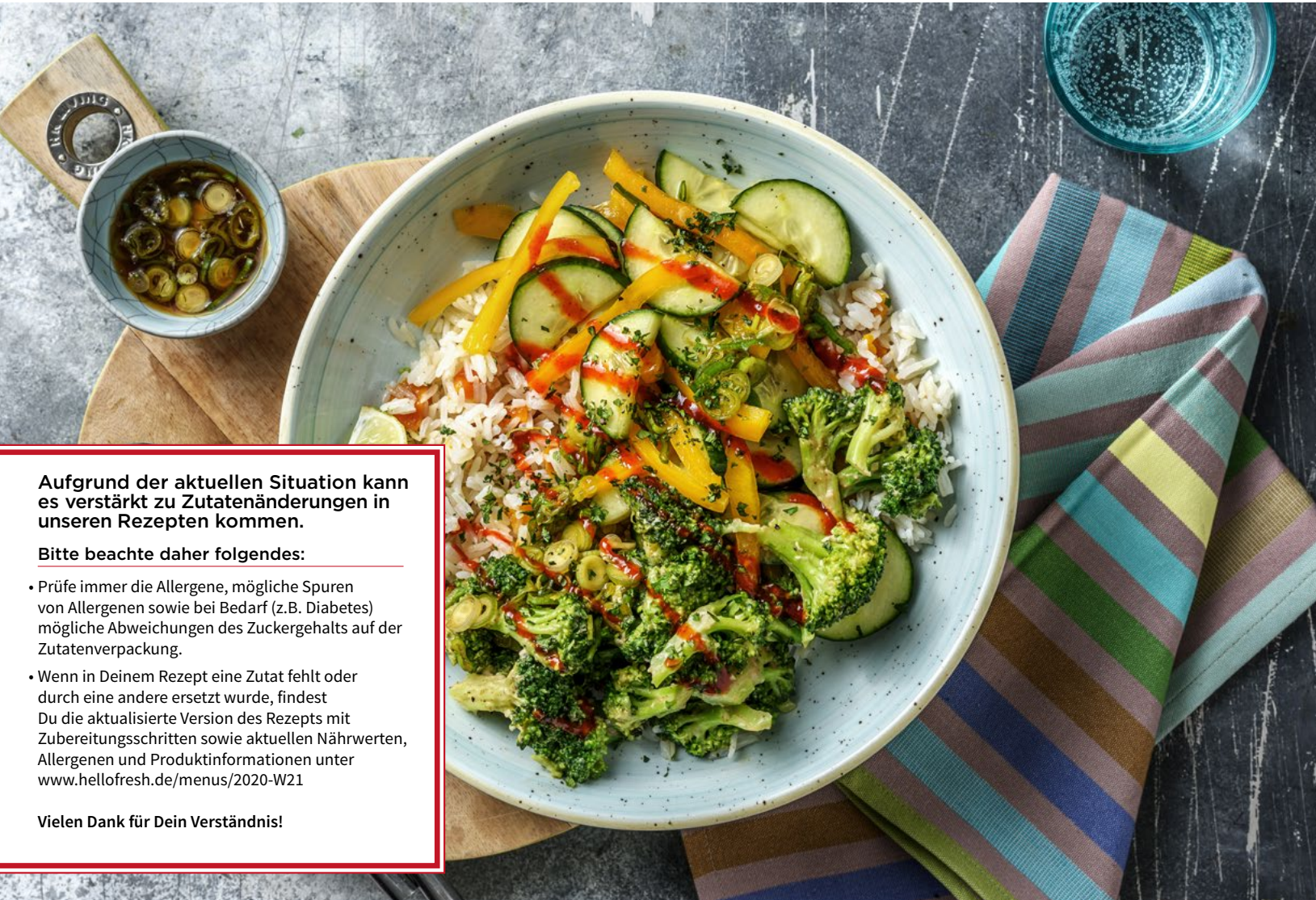


SOMMER-BOWL MIT APRIKOSENREIS, dazu Erdnussbrokkoli und Paprika-Gurken-Salat



HELLO KORIANDER

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C im Koriander ist beachtlich.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- getrocknete Aprikosen
- Limette (gewachst)
- Knoblauchzehe
- Jasminreis
- Gurke
- Brokkoli
- Frühlingszwiebel
- Koriander
- Minze
- Erdnüsse
- Sriracha Sauce
- Paprika
- Erdnussbutter
- Sojasoße

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS KOCHEN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.
In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.
Aprikosen grob hacken.
Reis und **Aprikosenstücke** in das heiße Wasser rühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 BROKKOLI BRATEN

Knoblauch abziehen und fein hacken.
Brokkoli in Röschen teilen.
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und gehackten **Knoblauch** und **Brokkoliröschen** darin für ca. 2 Min. anbraten. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzugeben, Hitze etwas reduzieren und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** bissfest sind.



2 DRESSING ZUBEREITEN

Limette heiß abwaschen. Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und die **Hälfte** in Spalten schneiden.
In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und **Soft** von ½ [½ | 1] **Limette** verrühren.
Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und Ringe in das **Dressing** geben.



5 BROKKOLI VOLLENDEN

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** mit **Erdnussbutter** mit einem Pürierstab zu einer glatten **Soße** mixen.
Brokkoli mit **Erdnusssoße** ablöschen und noch 2 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der **Brokkoli** glasiert ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.
Gurke und **Paprika** in eine große Schüssel geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Blätter von **Minze** und **Koriander** abzupfen und zusammen fein hacken.
Reis mit einer Gabel auflockern und in tiefen Tellern anrichten, **Brokkoli** und **Gurken-Paprika-Salat** dazu anrichten und mit **Kräutern**, restlichem **Limettenabrieb** und **Erdnüssen** toppen. Mit restlichem **Dressing**, **Sriracha** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
getrocknete Aprikosen	20 g	30 g	40 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Gurke ES	1	1	2
Brokkoli ES	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	2	2
Koriander/Minze	20 g	20 g	20 g
Erdnüsse 9)	20 g	30 g	40 g
Sriracha Sauce 11)	15 ml	23 ml	30 ml
Paprika NL ES	1	1	2
Erdnussbutter 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	25 ml	50 ml
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Zucker* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	353 kJ/85 kcal	2525 kJ/604 kcal
Fett	2,54 g	18,14 g
- davon ges. Fettsäuren	0,40 g	2,89 g
Kohlenhydrate	12,73 g	90,99 g
- davon Zucker	3,36 g	24,02 g
Eiweiß	2,37 g	16,94 g
Salz	0,304 g	2,175 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 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at