



Leichter kochen,
besser essen!



KW14
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Ein Hauch Asien: Grüner Spargel mit Kirschtomaten

aus dem Ofen zu Jasminreis und leckerer Asia-Soße

■ Spargel mal ohne Béchamel, dafür mit einer feinen asiatischen, selbstgemachten Soße. Halt Dich an grünen Spargel, der enthält mehr Vitamin C und Beta-Carotin als sein weißer Kumpel. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 3



grüner Spargel



Kirschtomaten



Jasminreis



Sojasoße



Zwiebel



Knoblauch



rote Chili



Frühlingszwiebeln



Champignons



Limette



Sesam



Ingwer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
grüner Spargel	200 g	400 g
Kirschtomaten	200 g	400 g
Knoblauch	1/8	1/4
Zwiebel	1	2
Ingwer, Sesam 11)	10 g	20 g
rote Chili	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Champignons	200 g	400 g
Limette	1/2	1
Sojasoße 6)	20 ml	40 ml

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene
6) Soja 11) Sesam

Nährwerte pro Person
Kalorien: 579 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

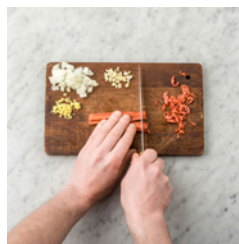
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

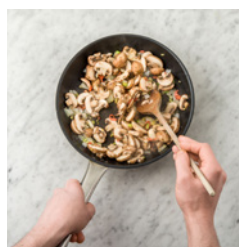
Backofen, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Backpapier, Backblech, Küchenpapier, Zitronenreibe und -presse, kleine Pfanne, große Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Jasminreis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 250 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, **Reis** einrühren, einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



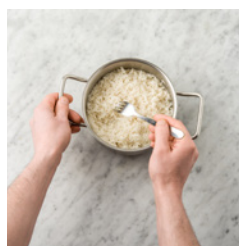
2 **Grünen Spargel** waschen, trocken tupfen, 1 cm vom Stielende abschneiden und längs halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann für 8 – 10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen garen.



3 **Kirschtomaten** waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und nach ca. 5 Min. zum **Spargel** in den Ofen geben. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und würfeln. **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Ringe schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen und in feine Ringe schneiden (für die Dekoration etwas vom grünen Teil beiseitestellen). **Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. **Limette** entsaften.

4 **Sesam** in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis er fein duftet.

5 Für die **Asia-Soße**: In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebel** und **Frühlingszwiebeln** 3 – 5 Min. darin anbraten. **Chili**, **Champignons** und **Ingwer** dazugeben und 5 Min. weiterbraten. **Sojasoße**, etwas **Limettensaft** dazugeben und vom Herd nehmen.



6 **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Grünen Spargel** und **Kirschtomaten** aus dem Ofen nehmen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zum **Reis** anrichten. **Asia-Soße** über dem Gericht verteilen, mit restlichen **Frühlingszwiebeln** bestreuen.