

# Rosenkohl in Hoisin-Sesam-Marinade auf Reis

dazu Karotten-Pak-Choi-Salat & Teriyaki-Erdnuss-Soße

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Sesamöl



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Baby Pak Choi



Karotte



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Erdnussbutter



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl <b>3</b>	10 ml	15 ml	20 ml
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hoisinsoße <b>11</b>   <b>15</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen <b>3</b>	20 g	30 g	40 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Erdnussbutter <b>1</b>	25 g	25 g	50 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. 630 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3464 kJ/828 kcal
Fett	6,6 g	41,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,9 g
Kohlenhydrate	14 g	88,1 g
– davon Zucker	3,9 g	24,4 g
Eiweiß	3,3 g	21 g
Salz	0,25 g	1,55 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**) Erdnüsse **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien  
**BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Gegebenenfalls warmhalten.



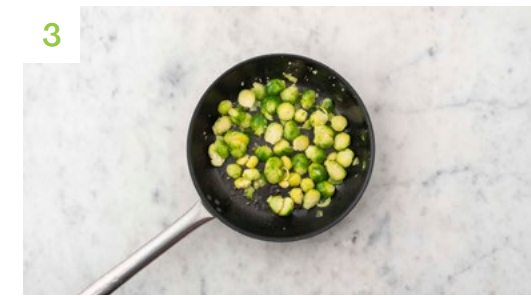
## 2 Gemüse schneiden

**Knoblauch** fein hacken.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohl**röschen entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren.

Je 0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

Gewaschene **Karotte** grob raspeln.



## 3 Rosenkohl vorbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Rosenkohl** darin 8 – 10 Min. anbraten. In den letzten 2 Min. den **Knoblauch** dazugeben.

**Tipp:** Wenn der Rosenkohl nicht ganz so knackig sein soll, gib' noch 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** hinzu und lass' es komplett verkochen.



## 4 Salat zubereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Karotte** und **Pak Choi** zu dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha**, **Mayonnaise** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

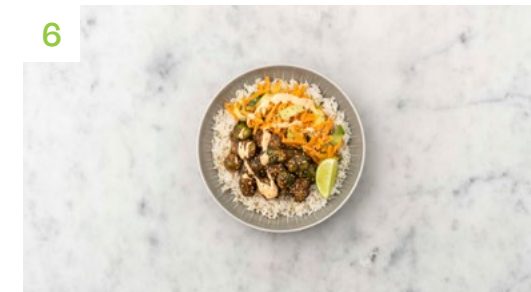
### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## 5 Rosenkohl glasieren

Pfanne vom Herd nehmen und Pfanneninhalte mit **Hoisinsoße** ablöschen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Sesamöl** zum **Reis** geben und diesen mit einer Gabel auflockern, bis das **Öl** mit dem **Reis** vermischt ist.

**Reis** auf tiefe Tellern verteilen. **Rosenkohl** und **Karotten-Pak-Choi-Salat** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** beträufeln. **Bowl** mit **Sesam** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

