

Kuba Kokos Bowl! mit Nektarinen-Paprika-Salsa dazu Brokkolini und Koriander

Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2577 kJ/616 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Kososmilch



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Nektarine



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Brokkolini (Bimi)



Cashewkerne



Natürlicher
Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Weißweinessig*,
Olivenerlenöl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb,
1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	2 g**	4 g	6 g
Nektarine ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Cashewkerne 25)	10 g	10 g	20 g
Öl*, Wasser*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	2577 kJ/616 kcal
Fett	4,85 g	27,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,82 g	15,97 g
Kohlenhydrate	13,79 g	77,98 g
– davon Zucker	2,80 g	15,84 g
Eiweiß	2,37 g	13,43 g
Salz	0,074 g	0,417 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: 15) Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
MA: Marokko



Kokosreis kochen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Reis 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, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen, **Kokosmilch** und die Hälfte [alles | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Aloha“** unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Salsa

Nektarine halbieren, Stein entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Koriander- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Salsa vollenden

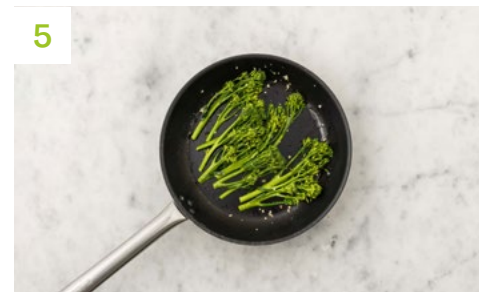
Nektarinenstücke, **Frühlingszwiebelringe**, **Spitzpaprikastücke**, Hälfte der **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und Hälfte der gehackten **Kräuter** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Cashews anbraten

Cashewkerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne brauchst du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Gemüse braten

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in der großen Pfanne aus Schritt 4 erhitzen. **Brokkolini** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn der Brokkolini für Dich noch zu hart ist, füge noch etwas **Wasser*** hinzu und lasse diesen ein paar Minuten länger köcheln.



Anrichten

Kokosreis und **Brokkolini** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektarinen-Salsa** anrichten. Mit restlichen **Kräutern**, **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und **Cashewkernen** toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

