

Miso-Rüebli mit weissem Blitz-Kimchi dazu Kokosreis und Limetten-Mayo

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.509 kj/839 kcal • Tag 3 kochen

6



Basmatireis



Kokosmilch



Kokosflocken



Frühlingszwiebel



Rüebli



lila Rüebli



Gelbe Rüebli



veg. weisse Miso Paste



Limette



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sesam



Chinakohl



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Sesamöl

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüserraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Kokosflocken	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
lila Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gelbe Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
veg. weisse Miso Paste 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Sojasauce 1)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chinakohl	1 x 200 g	1 x 400 g
Sriracha Sauce	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sesamöl 8)	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Sesam 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Zucker* für Schritt 2	2 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	150 ml	350 ml
Essig* für Schritt 5	12 ml	24 ml
Zucker* für Schritt 5	1 TL	2 TL
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.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	3.509 kJ/839 kcal
Fett	5.53 g	43.11 g
- davon ges. Fettsäuren	2.28 g	17.82 g
Kohlenhydrate	12.24 g	95.51 g
- davon Zucker	3.97 g	30.99 g
Eiweiss	2.06 g	16.10 g
Salz	0.807 g	6.293 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 **2)** Eier **4)** Senf **8)** Sesamsamen **10)** Soja.



Kohl blanchieren

Chinakohl längs halbieren, Strunk herausschneiden und den **Kohl** in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden.

Kohl mit etwas **Salz*** in eine grosse Schüssel geben, mit reichlich **kochendem Wasser** übergossen und 5 – 7 Min. ziehen lassen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.



Kokosreis kochen

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [350 ml] **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. **Reis** und **Kokosflocken** in den Topf geben und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



Miso-Marinade anrühren

Limette heiss waschen und Schale der **Limette** fein abreiben.

Limette halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden. Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein hacken. (Den Rest brauchst Du nicht mehr.)

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Misopaste**, Hälfte des **Knoblauchs**, Hälfte des **Ingwers**, Hälfte der **Sojasauce** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Zucker*** und **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen.



Kimchi marinieren

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 12 ml [24 ml] **Essig***, **restlichen Ingwer**, **restlichen Knoblauch**, **restliche Sojasauce**, die Hälfte [alles] vom **Sesamöl** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** verrühren. Nach Geschmack mit **Sriracha-Sauce (Achtung: scharf!)** verrühren. Abgetropfte **Chinakohlstreifen** hineingeben und gut vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Limettenabrieb** und einigen Tropfen **Limettensaft** verrühren.



Rüebli backen

Rüebli schälen und längs halbieren oder vierteln. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Rüebli und weisse **Frühlingszwiebelringe** in einer Auflaufform mit der **Miso-Marinade** und **Sesam** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Rüebli** weich sind.



Anrichten

Miso-Rüebli, **Kokos-Reis** und weisses **Blitz-Kimchi** auf Tellern verteilen, mit grünen **Zwiebelringen** toppen und mit der **Limetten-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 plaque de four, 1 grand saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 2 petits saladiers, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Flocons de noix de coco	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes violettes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes jaunes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pâte miso blanche vég. 10	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gousses d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce soja 1	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chou chinois	1 x 200 g	1 x 400 g
Sauce sriracha	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise 2 4	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Huile de sésame 8	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Sésame 8	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Sucre* pour l'étape 2	2 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 4	150 ml	350 ml
Vinaigre* pour l'étape 5	12 ml	24 ml
Sucre* pour l'étape 5	1 cc	2 cc
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	450 kJ/108 kcal	3.509 kJ/839 kcal
Lipides	5.53 g	43.11 g
- dont acides gras saturés	2.28 g	17.82 g
Glucides	12.24 g	95.51 g
- dont sucre	3.97 g	30.99 g
Protéines	2.06 g	16.10 g
Sel	0.807 g	6.293 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 : **1** céréales contenant du gluten **2** oeufs **4** moutarde **8** graines de sésame **10** soja.

2021-W07



1 Blanchir le chou

Couper le **chou chinois** en deux dans le sens de la longueur, enlever la tige, puis débiter en morceaux d'env. 3 cm. Mettre le chou avec un peu de **sel*** dans un grand saladier, recouvrir d'une grande quantité d'eau **bouillante** et laisser reposer 5 à 7 min. Égoutter ensuite dans une passoire et laisser toute l'eau s'écouler.



4 Faire cuire le riz à la noix de coco

Dans une petite casserole, verser le **lait de coco** et 150 ml [350 ml] d'eau, ajouter du **sel*** et porter à ébullition.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Ajouter le **riz** et les flocons de **noix de coco** dans la casserole et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



2 Préparer la marinade au miso

Laver le **citron vert** à l'eau bouillante et en râper finement le **zeste**.

Couper le **citron vert** en deux, puis en 6 [12] tranches.

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du **gingembre**. (Le reste n'est pas utilisé.)

Peler l'**ail** et hacher finement.

Dans un petit saladier, mélanger la **pâte de miso**, la moitié de l'**ail**, la moitié du **gingembre**, la moitié de la **sauce soja** avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, 1 cs [2 cs] de **sucre*** et le jus d'1 [2] quartier de **citron vert**.



5 Faire mariner le kimchi

Dans le grand saladier de l'étape 1, mélanger 12 ml [24 ml] de **vinaigre***, le **reste** du **gingembre**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de la **sauce soja**, la moitié [l'ensemble] de l'**huile de sésame** et 1 cc [2 cc] de **sucre***. Ajouter de la **sauce sriracha** (**attention : piquante !**) selon les goûts. Ajouter les **lamelles de chou chinois** égouttées et bien mélanger.

Dans un petit saladier, mélanger la **mayonnaise** avec le **zeste de citron vert** et quelques gouttes de **jus de citron vert**.

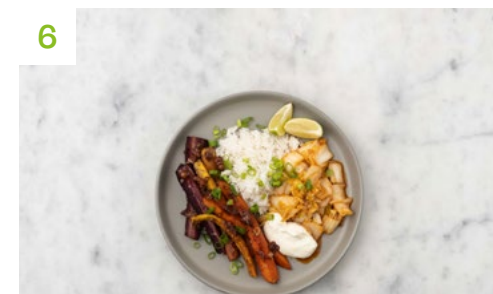


3 Cuire les carottes

Éplucher les **carottes** et couper en deux ou en quatre.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Mélanger **carottes** et rondelles d'**oignons** blanches dans un moule à gratin avec la **marinade au miso** et les **graines de sésame**. Enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



6 Dresser

Répartir les **carottes au miso**, le **riz à la noix de coco** et le **kimchi blanc** dans des assiettes, garnir des rondelles d'**oignon de printemps** vertes et déguster avec la **mayonnaise au citron vert** et les quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit