

Orangen-Wildreis-Salat mit Brokkolini

dazu Soja-Ingwer-Dressing

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 615 kcal • Tag 5 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Orange



Gurke



getrocknete Aprikosen



Frühlingszwiebel



ungesalzene Erdnusskerne



Ingwer



Knoblauchzehe



Sesamöl



Agavendicksaft



Sojasoße



Brokkolini (Bimi)



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Messbecher, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Orange ZA	2	3	4
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
getrocknete Aprikosen 14	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
ungesalzene Erdnusskerne 1)	20 g	30 g	40 g
Ingwer PE CN	15 g**	22 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Agavendicksaft	10 ml**	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37 ml**	50 ml
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Wasser*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
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. 700 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2575 kJ/615 kcal
Fett	2,41 g	16,83 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,84 g
Kohlenhydrate	13,85 g	96,55 g
– davon Zucker	5,12 g	35,66 g
Eiweiß	2,43 g	16,93 g
Salz	0,248 g	1,731 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **PE:** Peru **CN:** China **ZA:** Südafrika



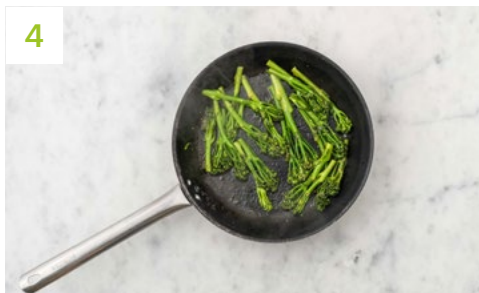
Wildreis kochen

Orange heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Orangenschale** abreiben. **Orangen** halbieren und **Saft** pressen.

Wildreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem großen Topf 150 ml [225 ml | 300 ml] **Orangensaft** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** vermischen, leicht **salzen***, **pfeffern*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Brokkolini braten

In einer großen Pfanne restliches **Sesamöl** erhitzen, **Brokkolini** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis alles **Wasser** verdunstet ist.

Pfanneninhalte mit 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dressings** ablöschen und gut vermengen.



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen.

Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Gurke** in 0,5 cm dünne Würfel schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Getrocknete Aprikosen grob hacken.

Erdnüsse in der Verpackung zerbröseln.



Reis abschmecken

Orangenschale und weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in den Topf mit dem **Reis** geben, unterrühren und **Reis** ggf. zu Ende ziehen lassen.

Tipp: *Orangenschale schmeckt sehr intensiv, dosiere erstmal vorsichtig und probiere zwischendurch.*

Gurkenwürfel, gehackte **Aprikosen**, **Erdnüsse** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] des **Dressings** in den Topf geben und vermengen.



Dressing zubereiten

Knoblauch und geschälten **Ingwer** in eine kleine Schüssel fein reiben.

Sojasoße, die Hälfte des **Sesamöls**, die Hälfte des **Agavendicksafts**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Orangensaft**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** hinzugeben und zu einem **Dressing** verrühren. Kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Orangen-Wildreis auf Teller verteilen, mit dem glasierten **Brokkolini** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Restliches **Dressing** dazureichen und genießen.

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>

