

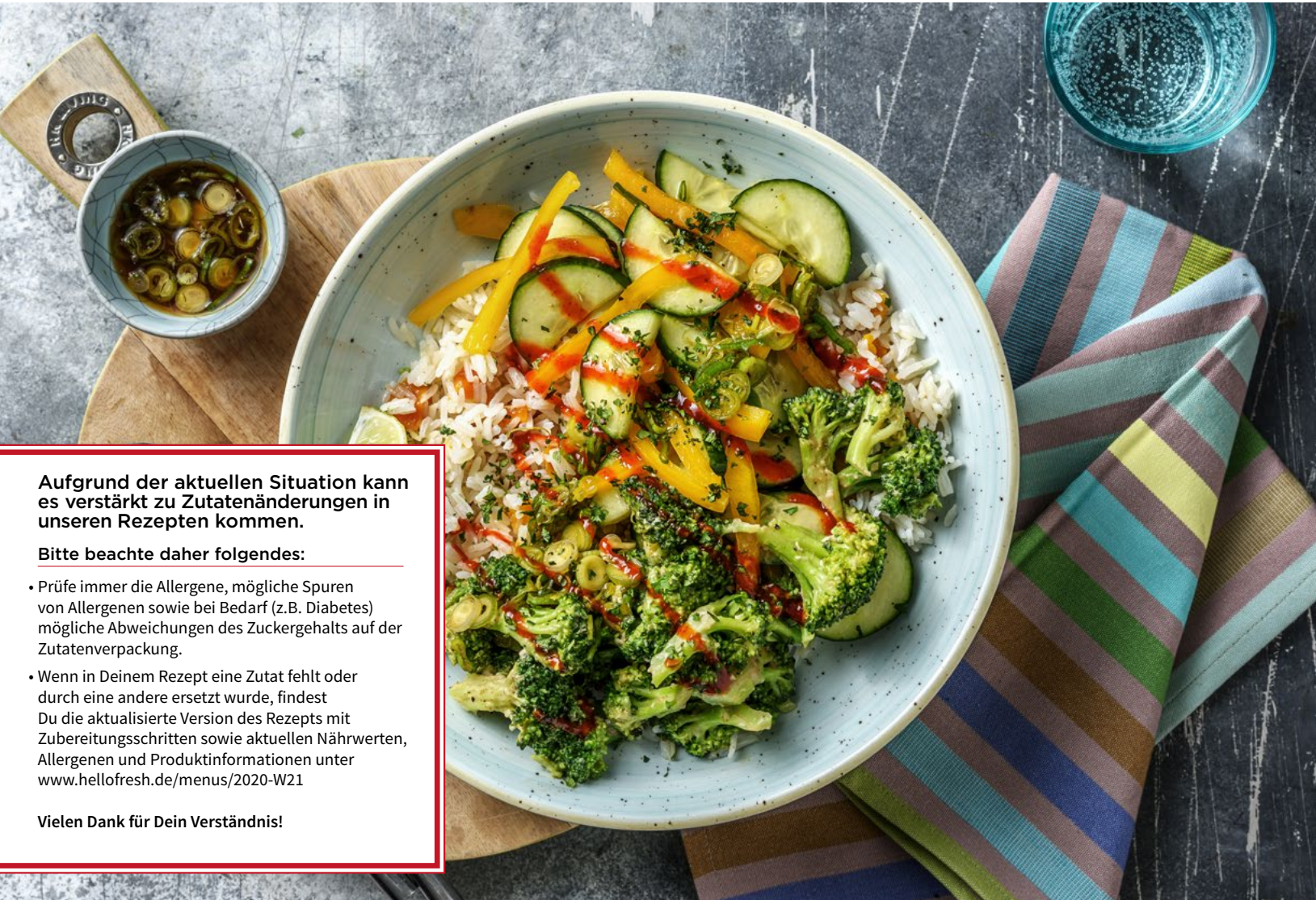


SOMMER-BOWL MIT APRIKOSENREIS, dazu Erdnussbrokkoli und Paprika-Gurken-Salat



HELLO KORIANDER

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C im Koriander ist beachtlich.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- getrocknete Aprikosen
- Limette (gewachst)
- Knoblauchzehe
- Jasminreis
- Gurke
- Brokkoli
- Frühlingszwiebel
- Koriander
- Minze
- Erdnüsse
- Sriracha Sauce
- Paprika
- Erdnussbutter
- Sojasoße

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **3 kleine Schüsseln**.



1 ZU BEGINN

Koriander und **Minze** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** und **Erdnussbutter** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 SALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Gurke und **Paprika** in eine große Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dressing** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen und fortfahren.



2 DAMPFGAREN

Brokkoli in kleine Röschen teilen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Aprikosen grob hacken, zum **Reis** geben und unterheben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



5 BROKKOLI ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne zum zerkleinerten **Knoblauch** geben und erhitzen. **Brokkoliröschen** aus dem Varoma zugeben, für ca. 2 Min. anbraten und mit vorbereiteter **Erdnusssoße** ablöschen. **Soße** ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der **Brokkoli** glasiert ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DRESSING ZUBEREITEN

Limette heiß abwaschen. Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und die **Hälfte** in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und **Soft** von ½ [½ | 1] **Limette** verrühren. **Frühlingzwiebel** in dünne Ringe schneiden und Ringe zum **Dressing** geben.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern und in tiefen Tellern anrichten. **Brokkoli** und **Gurken-Paprika-Salat** dazu anrichten und mit **Kräutern**, restlichem **Limettenabrieb** und **Erdnüssen** toppen. Mit restlichem **Dressing**, **Sriracha** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
getrocknete Aprikosen	20 g	30 g	40 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Gurke ES	1	1	2
Brokkoli ES	250 g	375 g	500 g
Frühlingzwiebel DE ES EG	1	2	2
Koriander/Minze	20 g	20 g	20 g
Erdnüsse 9)	20 g	30 g	40 g
Sriracha Sauce 11)	15 ml	23 ml	30 ml
Paprika NL ES	1	1	2
Erdnussbutter 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	25 ml	50 ml
Wasser* für Schritt 1	50 g	75 g	100 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Zucker* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 750 g)
Brennwert	353 kJ/85 kcal	2525 kJ/604 kcal
Fett	2,54 g	18,14 g
- davon ges. Fettsäuren	0,40 g	2,89 g
Kohlenhydrate	12,73 g	90,99 g
- davon Zucker	3,36 g	24,02 g
Eiweiß	2,37 g	16,94 g
Salz	0,304 g	2,175 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 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at