



# SOMMER-BOWL MIT APRIKOSENREIS

dazu Erdnussbroccoli und Peperoni-Gurken-Salat



## HELLO BROCCOLI

Ein echter Vitaminheld! Broccoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



getrocknete Aprikosen



Limette



Knoblauchzehe



Jasminreis



Gurke



Broccoli



Frühlingszwiebel



Minze



Erdnüsse



Sriracha Sauce



Peperoni (orange)



Erdnussbutter



Sojasauce

7 35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

\* Stufe 2

✓ Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **kleinen Topf** mit **Deckel**, **grosse Bratpfanne**, **grosse Schüssel**, **Pürierstab**, **Sieb**, und **hohes Rührgefäss**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Aprikosen** grob hacken. **Reis** und **Aprikosenstücke** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 BROCCOLI BRATEN

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Broccoli** in Röschen teilen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und gehackten **Knoblauch** und **Broccoliröschen** darin für ca. 2 Min. anbraten. 100 ml [200 ml] **Wasser\*** hinzugeben, Hitze etwas reduzieren und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Broccoliröschen** bissfest sind.



## 2 DRESSING ZUBEREITEN

Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und die Hälfte in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, 2 EL [4 EL] **Zucker\***, 2 EL [4 EL] **Wasser\*** und **Saft** von 1/2 [1] **Limette** verrühren. **Frühlingzwiebel** in dünne Ringe schneiden und Ringe in das **Dressing** geben.



## 5 BROCCOLI VOLLENDEN

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser\*** mit **Erdnussbutter** mit einem Pürierstab zu einer glatten **Sauce** mixen. **Broccoli** mit **Erdnussauce** ablöschen und noch 2 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der **Broccoli** glasiert ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 SALAT ZUBEREITEN

**Gurke** längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0.5 cm dünne Streifen schneiden. **Gurke** und **Peperoni** in eine grosse Schüssel geben und mit 2 EL [4 EL] **Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Blätter von **Minze** abzupfen und fein hacken. **Reis** mit einer Gabel auflockern und in tiefen Tellern anrichten, **Broccoli** und **Gurken-Peperoni-Salat** dazu anrichten und mit **Minze**, restlichem **Limettenabrieb** und **Erdnüssen** toppen. Mit restlichem **Dressing**, **Sriracha** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
getrocknete Aprikosen	1 x	20 g	1 x	40 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	1 x	4 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Frühlingzwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Erdnüsse <sup>9)</sup>	1 x	20 g	2 x	20 g
Peperoni (orange)	1 x	180 g	2 x	180 g
Erdnussbutter <sup>9)</sup>	1 x	25 g	1 x	50 g
Sojasauce <sup>10)</sup>	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sriracha Sauce	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Wasser* für Schritt 1		300 ml		300 ml
Wasser* für Schritt 2		2 EL		4 EL
Wasser* für Schritt 4		100 ml		200 ml
Wasser* für Schritt 5		50 ml		100 ml
Öl* Schritt 4		1 EL		2 EL
Zucker* für Schritt 2		2 EL		4 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	353 kJ/85 kcal	2.525 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	0.30 g	2.17 g

### ALLERGENE

9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)







# BOL ESTIVAL AU RIZ À L'ABRICOT

accompagné de brocoli aux cacahuètes et de salade de poivron et de concombre



## HELLO BROCOLI

*Une bombe de vitamines ! Le brocoli est une mine de vitamine C, de magnésium, de calcium et de fer. Idéal pour renforcer votre système immunitaire.*



Abricots séchés



Citron vert



Gousse d'ail



Riz thaï



Concombre



Brocoli



Oignon de printemps



Menthe



Cacahuètes



Sauce sriracha



Poivron (orange)



Beurre de cacahuètes



Sauce soja

7 **35 à 45** minutes (selon le nombre de personnes)

\* Niveau 2

V Veggie

# C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

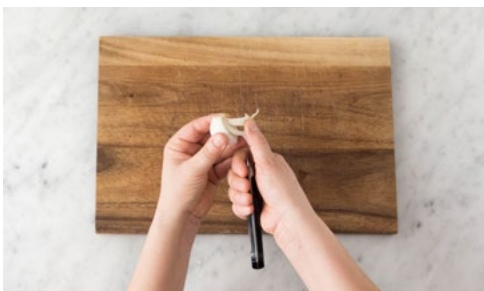
Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 petite casserole** avec **couvercle**, **1 grande poêle**, **1 grand saladier**, **1 mixeur**, **1 passoire** et **1 récipient profond**.



## 1 CUIRE LE RIZ

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau\* chaude**, **saler\*** légèrement et porter à ébullition. Hacher grossièrement les **abricots**. Ajouter le **riz** et les **morceaux d'abricots**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



## 4 FAIRE CUIRE LE BROCOLI

Peler l'**ail** et hacher finement. Séparer le **brocoli** en petits **bouquets**. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande poêle et faire revenir l'**ail** haché et les **bouquets de brocoli** env. 2 min. Ajouter 100 ml [200 ml] d'**eau\***, baisser légèrement le feu et laisser bouillir env. 5 min. jusqu'à ce que les **bouquets de brocoli** soient au dente.



## 2 PRÉPARER LA SAUCE

Râper finement le **zeste de citron vert**. Couper le **citron vert** en deux et couper une des moitiés en tranches. Dans un petit **saladier**, mélanger la **sauce soja** avec 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**, 2 cs [4 cs] de **sucre\***, 2 cs [4 cs] d'**eau\*** et le **jus** de 1/2 [1] **citron vert**. Couper la **ciboulette** en fines rondelles et mettre dans la **vinaigrette**.



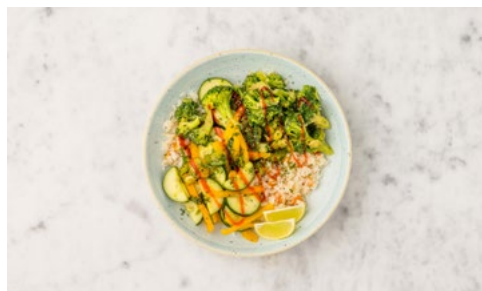
## 5 FINIR DE PRÉPARER LE BROCOLI

Pendant ce temps, dans un grand **saladier**, mélanger 50 ml [100 ml] d'**eau\*** à du **beurre de cacahuètes** avec un mixeur afin d'obtenir une **sauce** onctueuse. Déglacer le **brocoli** avec la **sauce aux cacahuètes** et laisser mijoter encore 2 min. jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que le **brocoli** soit pris dans la **sauce**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 3 PRÉPARER LA SALADE

Couper le **concombre** en deux dans la longueur, puis en tranches de 0,5 cm. Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 0,5 cm. Verser le **concombre** et le **poivron** dans un grand **saladier** et mélanger à 2 cs [4 cs] de **vinaigrette**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 DRESSER

Arracher des **feuilles de menthe** et hacher finement. Aérer le **riz** à la **fourchette** et disposer dans des assiettes creuses, ajouter le **brocoli** et la **salade de concombre** et de **poivron**, **garnir de menthe**, du reste du **citron vert râpé** et de **cacahuètes**. Déguster avec le reste de **vinaigrette**, le **sriracha** et les quartiers de **citron vert**.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Abricots secs	1 x	20 g	1 x	40 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	1 x	4 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Cacahuètes 9)	1 x	20 g	2 x	20 g
Poivron (orange)	1 x	180 g	2 x	180 g
Beurre de cacahuètes 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sauce soja 10)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sauce sriracha	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Eau* pour l'étape 1		300 ml		300 ml
Eau* pour l'étape 2		2 cs		4 cs
Eau* pour l'étape 4		100 ml		200 ml
Eau* pour l'étape 5		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Sucre* pour l'étape 2		2 cs		4 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	353 kJ/85 kcal	2 525 kJ/604 kcal
Graisse	2.54 g	18.14 g
- dont acides gras saturés	0.40 g	2.89 g
Glucides	12.73 g	90.99 g
- dont sucre	3.36 g	24.02 g
Protéines	2.37 g	16.94 g
Sel	0.30 g	2.17 g

### ALLERGÈNES

9) Cacahuètes 10) Soja

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !