



# BUNTE BOWL NACH THAI-ART

mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Soße



## HELLO BROKKOLI

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



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotten



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander



Minze

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Veggie

leichter Genuss Zeit sparen

Wir können es gar nicht oft genug sagen: Suchst Du Abwechslung und Energie? Dann koche Dich mit bunten, frischen, **scharfen** und knackigen Zutaten raus aus den Blues! Denn nichts hilft besser gegen triste Stimmung als farbenfrohe Zutaten: Chili, Brokkoli, Avocado, Reis und Karotte. Unser einfaches Power-Gericht besticht durch viele Vitamine, Mineralstoffe und eine wunderbare Aromenvielfalt, die Dir garantiert gut schmeckt und guttut. Guten Appetit!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 REIS KOCHEN

In einen großen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [200 ml | 300 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Jasminreis** einrühren 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.



## 2 DIP VERRÜHREN

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und **Saft** von ½ [¾ | 1] **Limette** verrühren.



## 3 SALAT ZUBEREITEN

**Karotten** schälen.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** und **Karotten** grob in eine große Schüssel reiben. Blätter der **Minze** abzupfen, fein hacken und mit in die Schüssel geben.

**Saft** von ½ [¾ | 1] **Limette** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sweet-Chili-Soße-Mix** zum **Gemüse** in die große Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 TOPPINGS VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Brokkoli** in Röschen teilen.

**Koriander** abzupfen.



## 5 BROKKOLI ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe**, gehackten **Knoblauch** und die **Hälfte** der **Chilistreifen** darin für ca. 2 Min. anbraten. **Brokkoliröschen** hinzugeben und 3 Min. anbraten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** hinzugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

**Reis** mit einer Gabel auflockern, und auf Tellern anrichten, **Brokkoli**, **Gurke-Karotten-Salat** und **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit **Koriander**, **Erdnüssen**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichen **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette <b>MX</b>   <b>BR</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße	30 ml	40 ml	60 ml
Karotten <b>GB</b>	2	3	4
Gurke <b>BE</b>   <b>NL</b>	½	¾	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>IT</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Brokkoli <b>DE</b>	1	¾ <sup>(groß)</sup>	1 <sup>(groß)</sup>
Avocado <b>PE</b>	1	1 <sup>(groß)</sup>	2
Erdnusskerne <sup>9)</sup>	20 g	20 g	40 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	200 ml	300 ml
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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	398 kJ/95 kcal	3.067 kJ/733 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
- davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	2 g	17 g
Salz	1 g	1 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

9) Erdnüsse

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GB:** Großbritannien **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IT:** Italien **DE:** Deutschland **PE:** Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at