



# 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 [35 | 40] Min.

40 [45 | 50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

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 dem 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!

**thermomix**

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Gemüsereibe, 2 Pfannen, 2 große Schüsseln** und **2 kleine Schüsseln**.



**1 FÜR REIS & BROKKOLI**  
**Brokkoli** in kleine Röschen brechen, in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1½ TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Blätter von **Koriander** und **Minze** getrennt voneinander abzupfen und fortfahren.



**4 IN DER ZWISCHENZEIT**  
Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf kalt ausspülen und trocknen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer Pfanne erwärmen. **Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit den **weißen Frühlingszwiebelringen** kurz in der Pfanne anbraten.



**2 SWEET-CHILI-DIP**  
**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und die **Hälfte** in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit Schalenabrieb und etwas **Limettensaft** verrühren. **Karotten** schälen, Enden der **Gurke** abschneiden. **Karotten** und **Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren und Kerne entfernen.



**5 SALAT & BROKKOLI**  
**Minzblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotten, Gurkenstücke, Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Soße, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Brokkoli** aus dem Varoma-Behälter in die Pfanne zugeben, kurz mitbraten und zum Schluss **salzen\*** und **pfeffern\***. Die **Erdnusskerne** ohne Zugabe von Fett in einer zweiten Pfanne rösten.



**3 FÜR DEN KOKOSREIS**  
Für die Deko ein paar **Chilihalbringe** abschneiden, den Rest in ca. 1 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/ Stufe 1** erwärmen. Währenddessen **Avocado** halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.



**6 ANRICHTEN**  
**Avocado** in Streifen schneiden und mit ein bisschen **Limettensaft** beträufeln. **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Würzigen **Brokkoli** und **Gurken-Karotten-Salat** dazugeben, **Avocadostreifen** darauf anrichten und mit **Koriander, grünen Frühlingszwiebelringen, Erdnüssen** und **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Brokkoli DE	1	¾ (groß)	1 (groß)
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette MX   BR	1	2	2
Sweet-Chili-Soße	30 ml	40 ml	60 ml
Karotten GB	2	3	4
Gurke BE   NL	½	¾	1
Frühlingszwiebel IT   DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES   NL	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Avocado PE	1	1 (groß)	2
Erdnusskerne 9)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Salz* für Schritt 1		1½ TL	
Öl* für Schritt 1		5 g	
Öl* für Schritt 4	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	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!)

## URSPRUNGLÄNDER

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).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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