

Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsoße dazu Kokos-Mandel-Reis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 820 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Basmatireis



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Zwiebel



Sriracha Sauce



Kokosraspeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mandeln blanchiert,
gehobelt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES DE	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	6 g	8 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	10 g	10 g	10 g

**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. 800 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3431 kJ/820 kcal
Fett	5,9 g	47,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,3 g
Kohlenhydrate	10 g	80,1 g
– davon Zucker	1,8 g	14,8 g
Eiweiß	2,3 g	18,6 g
Salz	0,36 g	2,87 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: 10) Sellerie **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten
ES: Spanien



1 Blumenkohl rösten

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Schüssel **Blumenkohl**, 3 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Sriracha**, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. garen, bis der **Blumenkohl** stark gebräunt ist.



2 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



3 Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



4 Mandeln anrösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** und **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



5 Für das Curry

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Dal-soße**, **Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und **Mandeln** unterrühren.

Reis auf Teller verteilen, **Dal-Curry** daneben anrichten und mit dem **Blumenkohl** toppen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

