



# Sweet-Chili-Avocado-Bowl

dazu glasierter Porree und Gurkensalat

Viel Gemüse Vegan 25 - 35 Min • 697 kcal



Porree



Sesamöl



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Sesamsamen



Basmatireis



Avocado



Vegane  
Mayonnaise mit  
schwarzem Sesam



Gurke



Knoblauchzehe



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

### Kochutensilien

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

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree DE   ES   NL	1	2	2
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 13) 11) 15)	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Avocado	1	2	3
Vegane Mayonnaise mit schwarzem Sesam 13) 3)	25 g**	50 g	50 g
Gurke NL   ES   MA   DE	1	1,5 **	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4

\*\*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. 640 g)
Brenwert	457 kJ/109 kcal	2915 kJ/697 kcal
Fett	5,5 g	35,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,9 g
Kohlenhydrate	13,3 g	85,2 g
- davon Zucker	2,8 g	18 g
Eiweiß	2,2 g	14,3 g
Salz	0,43 g	2,76 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko



### 1 Reis kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Hälfte Knoblauch darin 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem Wasser\* ablöschen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] Salz\* dazugeben und aufkochen lassen.

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

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



### 2 Kleine Vorbereitung

Porree längs halbieren und vorsichtig auswaschen. Dann in 1 cm Ringe schneiden.

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.



### 3 Dressing vorbereiten

In einer großen Schüssel Sesamöl, Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, restlichen Knoblauch und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer\* abschmecken.



### 4 Porree anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Porree darin 3 - 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Dressing ablöschen und 1 - 2 Min. glasieren lassen.



### 5 Salat vollenden

Gurkenwürfel und die Hälfte der Sesamsamen unter das Dressing heben und kräftig mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.



### 6 Anrichten

Knoblauch-Reis auf Teller verteilen. Glasierten Porree, Gurken-Salat und Avocado darauf anrichten. Avocado mit restlichem Sesam toppen.

Mit veganer schwarzer Sesam Mayonnaise genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

