



VEGANE BOWL NACH THAI-ART

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

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotten



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette (gewachst)



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Zucchini



Knoblauchzehe



Koriander



Minze

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, 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

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
In einen großen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [250 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 der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.
In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und **Soft** von $\frac{1}{2}$ [$\frac{3}{4}$ | 1] **Limette** verrühren.



3 SALAT ZUBEREITEN

Karotten schälen und grob reiben.
Gurke ebenfalls grob reiben.
Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.
1 [2 | 2] **Limettenspalten** in eine große Schüssel auspressen. **Limettensaft** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Chili-Dip** aus Schritt 2 zu einem **Dressing** verrühren.
Geriebene **Gurken, Karotten** und gehackte **Minze** hinzufügen, umrühren 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!**).
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.
Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.
Koriander abzupfen.



5 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.
Zucchini hinzugeben und 1 Min. anbraten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzugeben und 2 – 3 Min. einkochen lassen, bis die **Zucchini** bissfest 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, **Zucchini, Gurken-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, gewachst BR MX	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 11)	25 g	40 ml	50 g
Karotten NL	2	3	4
Gurke ES	½	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel ES DE	1	1	2
Zucchini	1	2	2
Avocado CL CO IL	1	1 (groß)	2
Erdnusskerne 9)	10 g	20 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	250 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2.759 kJ/660 kcal
Fett	3,90 g	27,56 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	15,58 g
Kohlenhydrate	12,10 g	85,63 g
– davon Zucker	3,32 g	23,46 g
Eiweiß	2,16 g	15,25 g
Salz	0,132 g	0,934 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 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

MX: Mexiko BR: Brasilien NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@helloworldfresh.at

2020 | KW 18 | 18