

# Korean Style Bowl! mit süß-salzig-glasierten Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 5 kochen

25



Jasminreis



Kartoffeln (Drillinge)



Knoblauchzehe



Sesam



Limette, ungewachst



Sojasoße



Agavendicksaft



Gelbe Beete



Gurke



Frühlingszwiebel



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sesam <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	1
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Agavendicksaft	10 ml**	15 ml**	20 ml
Gelbe Beete <b>NL</b>   <b>DE</b>	150 g	150 g	300 g
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>GR</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Wasser*	Angaben im Text		
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. 830 g)
Brennwert	316 kJ/76 kcal	2621 kJ/626 kcal
Fett	1,62 g	13,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,18 g	1,51 g
Kohlenhydrate	13,24 g	109,66 g
– davon Zucker	1,56 g	12,90 g
Eiweiß	1,80 g	14,89 g
Salz	0,260 g	2,150 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

**VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

**NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Für die Kartoffeln

**Knoblauch** abziehen und sehr fein hacken.

**Drillinge** schälen und je nach Größe eventuell halbieren.

In einen großen Topf 150 ml [225 ml | 300 ml] heißes **Wasser\***, **Sojasoße** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Agavendicksaft** geben. **Drillinge** und **Knoblauch** dazugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 15 – 18 Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind. **Kartoffeln** dabei ab und zu wenden.

**Tipp:** Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr dazu.



## 3 Für den Gurkensalat

**Limette** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

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

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

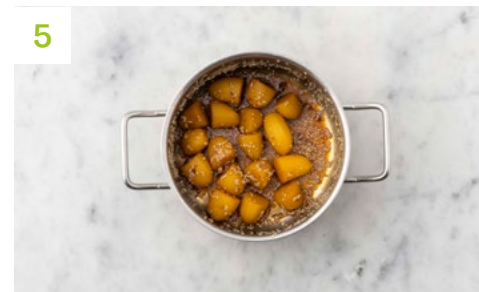
**Gurke** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in eine große Schüssel geben, mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## 4 Für den Dip

**Gelbe Beete** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\*** und **Sriracha** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) verrühren.



## 5 Fertigstellen

Kurz bevor die **Kartoffeln** gar sind, **Sesam** hineinrühren und alles ohne Deckel 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die **Kartoffeln** glasiert sind.

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** und grüne **Frühlingszwiebelringe** unterrühren.



## 6 Anrichten

**Limetten-Reis**, glasierte **Kartoffeln**, **Gurkensalat** und **gelbe Beete** in Bowls oder tiefe Teller verteilen. Mit der **Sriracha-Mayonnaise** genießen.

## 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>

