

Vegane Asia-Bowl mit Röst-Blumenkohl Nigella-Reis und Sriracha-Mayo

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3291 kJ/787 kcal • Tag 5 kochen

33



Blumenkohl



Madras Curry



Basmatireis



Schwarzkümmel



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



Limette, ungewachst



Sesam



Teriyakisoße



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	2
Madras Curry 9)	2 g	4 g	4 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	15 ml	15 ml	15 ml
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Limette, ungewachst VN CO	1	1	1
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Öl*, 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. 880 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	3291 kJ/787 kcal
Fett	4,14 g	36,39 g
- davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,71 g
Kohlenhydrate	10,71 g	94,24 g
- davon Zucker	3,50 g	30,78 g
Eiweiß	1,96 g	17,27 g
Salz	0,480 g	4,221 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 **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



1 Blumenkohl backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Blumenkohlröschen in einer großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Madras Curry**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen.

Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und gebräunt ist.



4 Möhrensalat zubereiten

Limette heiß abwaschen, Schale der **Limette** fein abreiben und dann **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Karotte schälen und in eine große Schüssel grob raspeln.

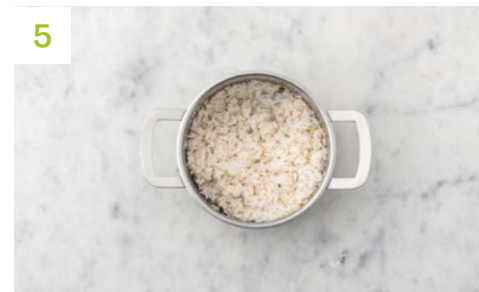
Mit **Schwarzkümmel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**., **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



2 Reis kochen

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

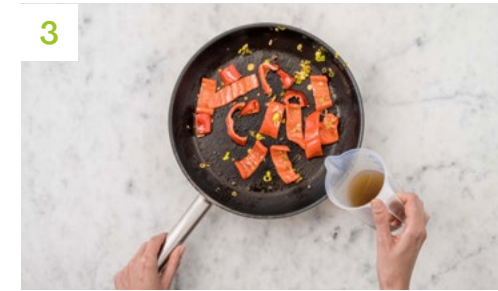
In einem großen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 Letzte Schritte

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren.

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, gerösteten **Sesam** untermischen.



3 Spitzpaprika braten

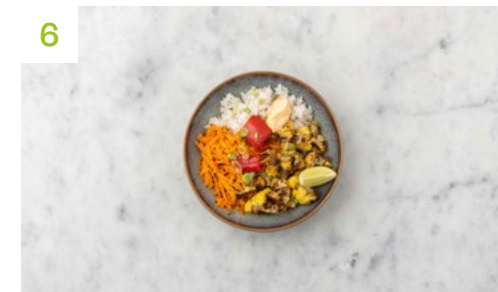
Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm breite Stücke schneiden.

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpaprika**, weißes Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. braten, bis die **Paprika** weich ist. Mit **Teriyakisoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



6 Anrichten

Reis auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. **Karottensalat**, **Paprika-Teriyaki-Gemüse** und gerösteten **Blumenkohl** darauf verteilen.

Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Mit **Sriracha-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** servieren und genießen.

Guten Appetit!