

Kuba Kokos Bowl mit Nektarinen-Peperoni-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 647 kcal • Tag 5 kochen

18



Basmatireis



Nektarine



Kokosmilch



rote Spitzpeperoni



Broccoli



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Koriander



Knoblauchzehe



Mandeln gehobelt



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Weissweinessig*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Nektarine	1 x 100 g	2 x 100 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	0.5 x 4 g**	1 x 6 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandeln gehobelt 22)	1 x 10 g	1 x 20 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. 640 g)
Brennwert	426 kJ/ 102 kcal	2707 kJ/ 647 kcal
Fett	4.90 g	31.17 g
– davon ges. Fettsäuren	2.68 g	17.05 g
Kohlenhydrate	11.92 g	75.74 g
– davon Zucker	2.57 g	16.34 g
Eiweiss	2.34 g	14.89 g
Salz	0.069 g	0.438 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: 15) Weizen 22) Mandeln

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



1 Kokosreis kochen

Erhitze **Wasser*** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser*** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0,5 TL [1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen, **Kokosmilch** und die Hälfte [alles] von „**Hello Aloha**“ unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Für die Salsa

Nektarine halbieren, Stein entfernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Korianderblätter fein hacken.

Spitzpeperoni längs halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



3 Salsa vollenden

In einer grossen Schüssel **Nektarinenstücke**, **Frühlingszwiebelringe**, **Spitzpeperonistücke**, Hälfte der **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** und Hälfte der gehackten **Kräuter** in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Mandeln gehobelt anbraten

Mandeln gehobelt in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anbraten.

Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Bratpfanne brauchst du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



5 Gemüse braten

Broccoli in mundgerechte **Röschen** schneiden oder brechen.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 4 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser*** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kokosreis und **Broccoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Nektarinen-Salsa** anrichten.

Mit restlichen **Kräutern**, **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** und **Mandeln gehobelt** toppen.

En Guete!

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoninischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoninischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Cuban coconut bowl with nectarine-and-pepperoni salsa

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 647 kcal • Cook on day 5

18



Basmati rice



Nectarine



Coconut milk



Red pointed pepper



Broccoli



"Hello Aloha" spice mix



Spring onion



Red peperoncini



Coriander



Garlic clove



Sliced almonds



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, white wine vinegar*, olive oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve, 1 measuring jug and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Nectarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
“Hello Aloha” spice mix 15)	0.5 x	4 g**	1 x	6 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sliced almonds 22)	1 x	10 g	1 x	20 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	426 kJ/ 102 kcal	2707 kJ/ 647 kcal
Fat	4.90 g	31.17 g
– of which saturated fats	2.68 g	17.05 g
Carbohydrate	11.92 g	75.74 g
– of which sugar	2.57 g	16.34 g
Protein	2.34 g	14.89 g
Salt	0.069 g	0.438 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 15) Wheat **22)** Almonds

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the coconut rice

Heat the water* in the kettle.

Rinse the rice in a sieve with cold water* until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the heat, stir in the coconut milk and half [all] of the “Hello Aloha”, and let the rice sit covered for at least 10 min.



2 For the salsa

Cut the nectarine in half, remove the stone, and cut the nectarine into 1 cm cubes.

Cut the spring onions into thin rings.

Finely chop the coriander leaves.

Halve the pointed pepper lengthways, remove the seeds, and cut the halves into 1 cm cubes.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).



3 Finish the salsa

In a large bowl, mix the nectarine, spring onion rings, pointed peppers, half of the peperoncini (attention: Spicy!) and half of the chopped herbs with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar*. Season with salt* and pepper*.



4 Sauté the Sliced almonds

Sauté the sliced almonds in a large frying pan without fat for 1-2 min.

Remove and set aside.

You will need the frying pan again for the next step.

Peel and finely chop the garlic.



5 Fry the vegetables

Break or cut the broccoli into bite-sized florets.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 4.

Sauté the broccoli and garlic in it for 5-6 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and simmer for 3-5 min. until the broccoli is soft and water* has evaporated completely. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the coconut rice and broccoli onto deep plates and dress with the nectarine salsa.

Top with the remaining herbs, peperoncini strips (warning: spicy!) and sliced almonds.

Bon appetit!

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Bowl coco à la cubaine avec une sauce piment-nectarine

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Écologique Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 647 kcal • Cuisiner au 5e jour

18



Riz basmati



Nectarine



Lait de coco



Poivrons longs rouges



Brocoli



Mélange d'épices
« Hello Aloha »



Oignon de printemps



Piment rouge



Coriandre



Gousse d'ail



Amandes tranchées



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire, 1 verre doseur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Nectarine	1 x 100 g	2 x 100 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Aloha » 15)	0,5 x 4 g**	1 x 6 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes tranchées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	426 kJ/ 102 kcal	2 707 kJ/ 647 kcal
Lipides	4,90 g	31,17 g
– dont acides gras saturés	2,68 g	17,05 g
Glucides	11,92 g	75,74 g
– dont sucre	2,57 g	16,34 g
Protéines	2,34 g	14,89 g
Sel	0,069 g	0,438 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 15) blé **22)** amandes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faire cuire le riz à la noix de coco

Faire chauffer de l'eau* dans la bouilloire.

Rincer le riz à l'eau* froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0.5 cc [1 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, ajouter le lait de coco et la moitié [la totalité] du mélange d'épices « Hello Aloha », puis laisser reposer le riz à couvert pendant au moins 10 min.



4 Faire revenir les amandes tranchées

Faire revenir les amandes tranchées dans une grande poêle pendant 1 à 2 min. sans ajouter de matière grasse.

Retirer et mettre de côté.

Tu auras à nouveau besoin de la poêle à l'étape suivante.

Peler et hacher finement l'ail.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



2 Pour la sauce

Couper la nectarine en deux, enlever le noyau et débiter en dés d'env. 1 cm.

Trancher finement les oignons de printemps en rondelles.

Hacher finement les feuilles de coriandre.

Couper les poivrons longs en deux dans la longueur, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 1 cm.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention : piquant !).



5 Faire revenir les légumes

Casser ou couper le brocoli en morceaux de taille moyenne.

Dans la grande poêle de l'étape 4, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir le brocoli et l'ail 5 à 6 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter encore 3 à 5 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que l'eau* se soit évaporée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Compléter la salsa

Mélanger les morceaux de nectarine, les rondelles d'oignon de printemps, les morceaux de poivron longs, la moitié des lanières de piment (attention, ça pique !) et la moitié de la coriandre dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin blanc*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir le riz à la noix de coco et les brocolis dans des assiettes creuses et servir avec la sauce à la nectarine.

Garnir du reste de coriandre, de lanières de piment (attention, ça pique !) et de amandes tranchées.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/ !

