

Kuba Kokos Bowl mit Ananas-Peperoni-Salsa dazu Broccoli

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 2 kochen

18



Basmatireis



Kokosmilch



rote Spitzpeperoni



Broccoli



Gewürzmischung „Hello Aloha“



rote Peperoncini



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert, gehobelt



Limette, ungewachst



Ananas in Stücken



Frühlingszwiebel



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 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
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22	1 x	10 g	1 x	20 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Ananas in Stücken	0.5 x	198 g**	1 x	198 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 680 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	2614 kJ/ 625 kcal
Fett	4.1 g	27.2 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	16.4 g
Kohlenhydrate	11.9 g	79 g
– davon Zucker	2.6 g	17.4 g
Eiweiss	2.4 g	15.7 g
Salz	0.07 g	0.45 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 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

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

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



4 Mandeln rösten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Bratpfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch fein hacken.



2 Für die Salsa

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

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

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

Ananassaft abgiessen. Hälfte [gesamte] **Ananasstücke** klein würfeln.

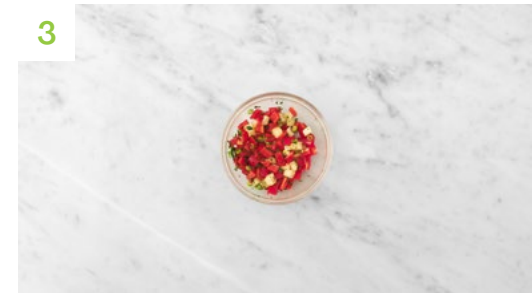


5 Gemüse braten

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

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.



3 Salsa vollenden

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Ananas**, **Spitzpeperoniwürfel**, **Frühlingszwiebelringe**, Hälfte der **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) und Hälfte der gehackten **Kräuter** mit **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** mischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Limettensaft** abschmecken.



6 Anrichten

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

Mit restlichen **Kräutern**, restlichem **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) und **Mandelblättchen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

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





Cuban coconut bowl with pineapple and pepper salsa served with broccoli

Vegan Eco-friendly Under 650 Calories 30–40 minutes • 625 kcal • Cook on day 2

18



Basmati rice



Coconut milk



Pointed red peppers



Broccoli



“Hello Aloha” spice mix



Red peperoncini



Flat leaf parsley



Garlic cloves



Blanched almond flakes



Unwaxed lime



Pineapple chunks



Spring onions



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 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
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Blanched almond flakes 22	1 x	10 g	1 x	20 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Pineapple chunks	0.5 x	198 g**	1 x	198 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 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. 680 g)
Calories	393 kJ/94 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fat	4.1 g	27.2 g
– of which saturated fats	2.5 g	16.4 g
Carbohydrate	11.9 g	79 g
– of which sugar	2.6 g	17.4 g
Protein	2.4 g	15.7 g
Salt	0.07 g	0.45 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 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

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

Then remove the pot from the heat, stir in the coconut milk and half [all] of the “Hello Aloha” spice mix and then cover the rice and leave to stand for at least 10 min.



2 For the salsa

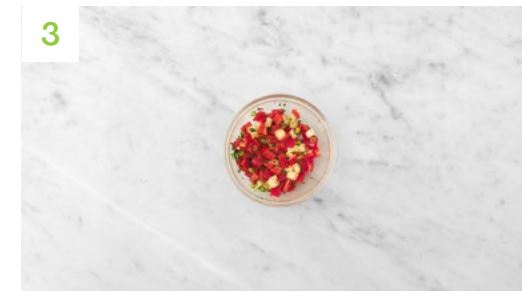
Cut the spring onion into thin rings.

Finely chop the parsley leaves.

Halve and core the pointed pepper and cut into 1 cm cubes.

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

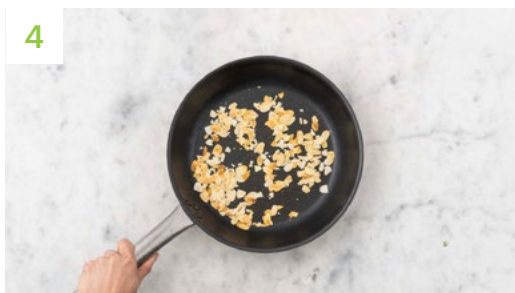
Drain the pineapple juice. Dice half [all] of the pineapple chunks.



3 Finish the salsa

Cut the lime into 6 wedges.

In a small bowl, mix the pineapple, pointed pepper cubes, spring onion rings, half of the peperoncini strips (warning: spicy!) and half of the chopped herbs with the juice of 2 [4] lime wedges. Season with salt* and pepper* and possibly a little more lime juice.

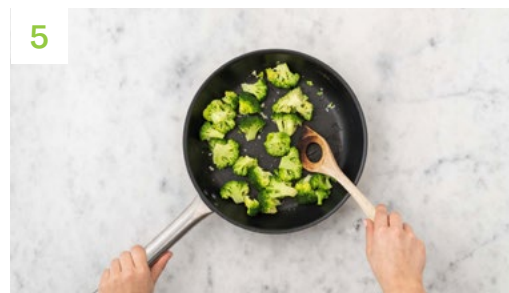


4 Toast the almonds

Toast the almond flakes in a large frying pan without fat for 1 min. until golden brown. Remove and set aside.

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

Finely chop the garlic.



5 Fry the vegetables

Divide 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 for 5–6 min.

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



6 Serve

Apportion the coconut rice and broccoli onto deep plates and serve with the pineapple-and-pepper salsa.

Top with the remaining herbs, remaining peperoncini (warning: spicy!) and almond flakes and enjoy with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

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 ingredient that makes peperoncini hot.

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 Cuba au lait de coco avec salsa d'ananas et de poivron, avec du brocoli

Végétalien Écologique Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 625 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Riz basmati



Lait de coco



Poivron long rouge



Brocoli



Mélange d'épices
« Hello Aloha »



Piment rouge



Persil, plat



Gousse d'ail



Amandes
blanchies, effilées



Citron vert, non ciré



Ananas en morceaux



Oignons de printemps



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 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
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes blanchies, effilées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Ananas en morceaux	0,5 x 198 g**	1 x 198 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 680 g)
Valeur calorique	393 kJ/ 94 kcal	2614 kJ/ 625 kcal
Lipides	4,1 g	27,2 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	16,4 g
Glucides	11,9 g	79 g
- dont sucre	2,6 g	17,4 g
Protéines	2,4 g	15,7 g
Sel	0,07 g	0,45 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 Cuire le riz au lait de coco

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

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

Puis retirer la casserole du feu, incorporer le lait de coco et la moitié [totalité] du « Hello Aloha » et laisser reposer le riz à couvert pendant au moins 10 min.



2 Pour la sauce

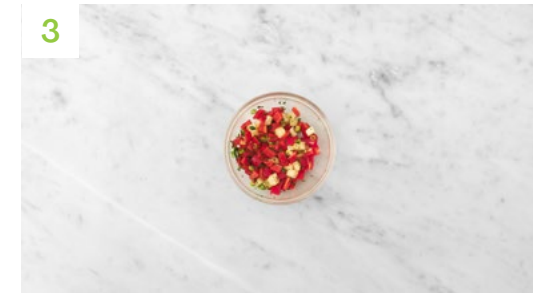
Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper le poivron long en deux dans la longueur, l'épépiner et le couper en dés de 1 cm.

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

Égoutter le jus d'ananas. Couper en petits dés la moitié [totalité] des morceaux d'ananas.



3 Terminer la salsa

Couper le citron vert en 6.

Dans un bol, mélanger l'ananas, les dés de poivron long, les rondelles d'oignons de printemps, la moitié des lamelles de piment (attention : piquant !) et la moitié des herbes hachées avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert. Assaisonner de sel*, de poivre* et éventuellement d'un peu plus de jus de citron vert.



4 Griller les amandes

Dans une grande poêle, faire dorer les amandes 1 min, sans ajouter de matière grasse. Retirer et réserver.

Vous aurez besoin de la poêle à la prochaine étape.

Hacher finement l'ail.



5 Faire revenir les légumes

Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans la grande poêle de l'étape 4, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le brocoli et l'ail 5 à 6 min.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter 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*.



6 Dresser

Répartir le riz au lait de coco et le brocoli sur des assiettes creuses et dresser avec la salsa d'ananas et poivron.

Saupoudrer du reste des herbes, du reste de piment (attention : piquant !) et d'amandes. Déguster avec le reste de quartiers de citron vert.

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

