

Asia-Bowl mit Wildreis und scharfem Broccoli

dazu Sriracha-Mayonnaise und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3.686 kj/881 kcal

9



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



Wildreis-Mischung



Süßkartoffeln



Broccoli



Baby Pak Choi



Gurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



rote Peperoncini



Limette



Sojasauce



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



Sesamöl



Sesam

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Baby Pak Choi	1 x 75 g	2 x 75 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesamöl 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sriracha 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml

Honig*, Wasser*, Öl* 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. 1.000 g)
Brennwert	524 kJ/125 kcal	3.686 kJ/881 kcal
Fett	5.30 g	37.34 g
- davon ges. Fettsäuren	0.75 g	5.29 g
Kohlenhydrate	16.61 g	116.94 g
- davon Zucker	3.81 g	26.83 g
Eiweiss	2.46 g	17.31 g
Salz	0.428 g	3.014 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **4)** Senf

8) Sesamsamen **10)** Soja **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Süsskartoffeln backen

Süsskartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Süsskartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Ca. 15-20 Min. backen, bis die **Süsskartoffeln** weich sind.



Gurkensalat zubereiten

In einer grossen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet Chili Sauce** und 1 Prise **Salz*** vermengen.

Broccoli in mundgerechte Röschen teilen.

Vom **Pak Choi** den Strunk 1 cm abschneiden und **Pak Choi** in 4 cm breite Streifen schneiden.

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



Reis kochen

Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Broccoli braten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamöl** erhitzen. **Broccoli**, Hälfte der **Frühlingszwiebeln**,

Knoblauch, **Sesamsamen** und **Peperoncini** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. anbraten. **Pak Choi** in die Bratpfanne geben, mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und der Hälfte vom **Dressing** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Broccoli** gar ist.



Dressing zubereiten

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

Die Hälfte [den ganzen] **Ingwer** schälen und ebenfalls reiben.

Ingwer mit 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Honig*** in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.



Sriracha-Dip

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

Reis mit **restlichem Dressing** verrühren und mit **Süsskartoffeln**, **Broccoli-Gemüse** und **Gurkensalat** in Bowls anrichten. Mit **restlichen Zwiebelringen** bestreuen und mit dem **Dip** und **restlichen Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Asian bowl with wild rice and spicy broccoli

served with sriracha mayonnaise and sweet chilli and cucumber salad

Vegetarian 40 – 50 minutes • 3.686 kj/881 kcal



Wild rice mix



Sweet potatoes



Broccoli



Baby pak choi



Cucumber



Spring onion



Garlic cloves



Ginger



Red peperoncini



Lime



Soy sauce



Mayonnaise



Sriracha sauce



Sweet chilli sauce



Sesame oil



Sesame seeds

Good to have at hand

Honey*, water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Baby pak choi	1 x 75 g	2 x 75 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Soy sauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet chilli sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesame oil 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesame seeds 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml

Honey*, water*, oil* Amounts specified in text

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	524 kJ/125 kcal	3.686 kJ/881 kcal
Fat	5.30 g	37.34 g
- incl. saturated fats	0.75 g	5.29 g
Carbohydrate	16.61 g	116.94 g
- incl. sugar	3.81 g	26.83 g
Protein	2.46 g	17.31 g
Salt	0.428 g	3.014 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: 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 4) Mustard 8) Sesame seeds 10) Soya 11) Sulphur dioxide and sulphites.



Bake sweet potatoes

Halve **sweet potato** lengthways and cut it into 1 cm. thick slices. Spread **sweet potato** on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and season with **salt*** and **pepper***. Bake for approx. 15-20 min. until the **sweet potato** is soft.



Cook rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add **salt***, then bring to the boil. Add **rice**, cover with lid, and simmer on low heat for approx. 15 min. Then take from the stove and leave the **rice**, covered, to swell for 10 min.



Prepare dressing

Cut the **lime** into 6 [12] segments.

Peel half of [whole] **ginger** and grate it finely.

Mix **ginger** with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **oil***, **juice** of 2 [4] **lime wedges**, soy sauce and 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey*** in a small bowl. Season with **salt*** and **pepper***.

Cut **spring onion** into thin rings.

Peel the **garlic** and cut into thin slices.



Prepare cucumber salad

In a large bowl, stir together **sweet chilli sauce** and **juice** of 1 [2] **lime wedges**.

Thinly slice or plane the **cucumber** and mix it into the bowl with the **sweet chilli sauce** and 1 pinch of **salt***.

Split the **broccoli** into bite-sized **florets**.

Cut 1 cm off the stalk of the **pak choi** and cut **pak choi** into 4 cm wide strips.

Halve **peperoncini**, remove core and cut **peperoncini halves** into thin strips (**warning: spicy!**).



Fry broccoli

Heat **sesame** oil in a large frying pan. Sauté **broccoli**, half of the **spring onions**, **garlic**, **sesame** seeds and **peperoncini** according to taste (**warning: spicy!**) for 5-6 min. Add the **pak choi** to the frying pan, deglaze with 100 ml [200 ml] **water*** and half of the **dressing**, then simmer for 3-5 min. until the **broccoli** is cooked.



Sriracha dip

Mix **mayonnaise** with **sriracha** (**warning: spicy!**) in a small bowl.

Stir rice with the **rest of the dressing** and serve in bowls with **sweet potatoes**, **broccoli** and **cucumber salad**. Sprinkle with the **rest of the onion** rings and enjoy with the **dip** and the **rest of the lime wedges**.

Bon appetit!

Bolée asiatique avec du riz sauvage et des brocolis épicés servie avec une mayonnaise sriracha et une salade de concombre au piment doux

9

Végétarien 40 – 50 minutes • 3.686 kj/881 kcal



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



Mélange de riz sauvage



Patates douces



Brocoli



Pak choï



Concombre



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Gingembre



Piment rouge



Citron vert



Sauce soja



Mayonnaise



Sauce sriracha



Sauce piment doux



Huile de sésame



Graines de sésame
Sésame

Ingédients à toujours avoir chez soi
miel*, eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 verre doseur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage	1 x 150 g	1 x 300 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Pak choï	1 x 75 g	2 x 75 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce au piment doux 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Huile de sésame 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml

miel*, eau*, huile* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	524 kJ/125 kcal	3.686 kJ/881 kcal
Lipides	5.30 g	37.34 g
- dont acides gras saturés	0.75 g	5.29 g
Glucides	16.61 g	116.94 g
- dont sucre	3.81 g	26.83 g
Protéines	2.46 g	17.31 g
Sel	0.428 g	3.014 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 : 1) céréales contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 8) graines de sésame 10) soja 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



Cuire la patate douce

Couper la **patate douce** en deux dans la longueur, puis en tranches d'1 cm. Répartir la patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs]* d'**huile et saler***. Enfourner 15 à 20 min. jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.



Préparer la salade de concombre

Dans un saladier, fouetter la **sauce au piment doux** avec le jus de 1 [2] quartier de **citron vert**. Émincer ou râper le **concombre** et mélanger dans le saladier avec la **sauce au piment doux** et une pincée de **sel***.

Découper le **brocoli** en petits **bouquets**.

Couper 1 cm de la tige du **pak choï** et couper le **pak choï** en bandes de 4 cm de large.

Couper le **piment (attention, piquant !)** en deux, enlever les graines et couper en fines tranches.



Cuire le riz

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude, saler*** et porter à ébullition. Verser le **riz**, placer le couvercle et laisser mijoter à feu moyen env. 15 min. Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



Faire cuire le brocoli

Chauffer l'**huile de sésame*** dans une grande poêle. Faire revenir le **brocoli**, la moitié des **oignons de printemps**, l'**ail**, les **graines de sésame** et le **piment** selon les goûts (**attention : piquant !**) 5 à 6 min. Ajouter le **pak choï** dans la poêle, déglacer avec 100 ml [200 ml] d'**eau*** et la moitié de la **sauce** et laisser mijoter 3 à 5 min. jusqu'à ce que le **brocoli** soit cuit.



Préparer la sauce

Couper le **citron vert** en 6 [12] tranches.

Peler et **râper** la moitié [l'ensemble] du **gingembre**.

Mélanger le **gingembre** avec 0,5 cs [1 cs] d'**huile***, le **jus** de 2 [4] quartiers de **citron vert**, la **sauce soja** et 1 cs [2 cs] de **miel*** dans un bol. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Trancher finement l'**oignon de printemps** en rondelles.

Peler l'**ail** et le couper en fines tranches.



Sauce sriracha

Mélanger la **mayonnaise** à la **sauce sriracha** dans un bol.

Mélanger le **riz** avec le **reste de la sauce** et le servir dans des bols avec les **patates douces**, le **brocoli** et la **salade de concombre**. Parsemer du **reste de rondelles d'oignon** et déguster avec la **sauce** et les quartiers de **citron vert restants**.

Bon appétit !