

# Asia-Bowl mit Wildreis und scharfem Broccoli

dazu Sriracha-Mayonnaise und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3.625 kj/866 kcal • Tag 3 kochen



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



Basmatiwildreis



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
Basmatiwildreis	1 x 150 g	2 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 200 g	2 x 200 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 <b>1)</b> <b>10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mayonnaise <b>2)</b> <b>4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet Chili Sauce <b>11)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesamöl <b>8)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesam <b>8)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 8 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	517 kJ/123 kcal	3.625 kJ/866 kcal
Fett	5.08 g	35.64 g
- davon ges. Fettsäuren	0.74 g	5.22 g
Kohlenhydrate	16.67 g	116.94 g
- davon Zucker	3.82 g	26.83 g
Eiweiss	2.47 g	17.31 g
Salz	0.430 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



## 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!**).

### 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.



## 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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Asian bowl with wild rice and spicy broccoli

served with sriracha mayonnaise and sweet chilli and cucumber salad

Vegetarian 40-50 minutes • 3.625 kj/866 kcal • Cook on day 3



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



Basmati sauge rice



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
Basmati sauvage rice	1 x 150 g	2 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 200 g	2 x 200 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 <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet chilli sauce <b>11)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesame oil <b>8)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesame seeds <b>8)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 8 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. 1000 g)
Calories	517 kJ/123 kcal	3.625 kJ/866 kcal
Fat	5.08 g	35.64 g
- incl. saturated fats	0.74 g	5.22 g
Carbohydrate	16.67 g	116.94 g
- incl. sugar	3.82 g	26.83 g
Protein	2.47 g	17.31 g
Salt	0.430 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 (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **8)** Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



## Bake sweet potatoes

Halve sweet potato lengthways and cut it into 1 cm. thick slices.

Spread the sweet potatoes 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.



## Prepare cucumber salad

In a large bowl, stir together the sweet chilli sauce and the 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!).

### 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 pungent ingredient in peperoncini.



## Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add salt\* and 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.



## 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.



## Prepare the dressing

Cut the lime into 6 [12] segments.

Peel half [all] of the 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\*.

Slice the spring onions thinly.

Peel the garlic and cut into thin slices.



## 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!

### Love HelloFresh?

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



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

8

Végétarien 40 – 50 minutes • 3.625 kj/866 kcal • Cuisiner au 3e jour



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



Riz Basmati 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



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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

## 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
Riz Basmati sauvage	1 x 150 g	2 x 300 g
Patates douces	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 200 g	2 x 200 g
Oignons 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 <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce au piment doux <b>11)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Huile de sésame <b>8)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame <b>8)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 8 ml
Miel*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	517 kJ/123 kcal	3.625 kJ/866 kcal
Lipides	5.08 g	35.64 g
- dont acides gras saturés	0.74 g	5.22 g
Glucides	16.67 g	116.94 g
- dont sucre	3.82 g	26.83 g
Protéines	2.47 g	17.31 g
Sel	0.430 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les



## 1 Cuire les patates douces

Couper la patate douce en deux dans la longueur, puis en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Répartir les patates douces sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*. Enfourner 15 à 20 min. jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.



## 4 Préparer la salade de concombre

Dans un saladier, fouetter la sauce au piment doux avec le jus de 1 [2] quartier(s) 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 lanières de 4 cm de large. Couper le piment (attention, piquant !) en deux, enlever les graines et couper en fines tranches.

### 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 Cuire le riz

Remplir une 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.



## 5 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.



## 3 Préparer la vinaigrette

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.



## 6 Sauce sriracha

Mélanger la mayonnaise à la sauce sriracha (attention : piquant !) 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 !

**Vous aimez HelloFresh ?**

*Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)*

