

Bunte Asia Bowl mit Avocado & grünem Spargel dazu Sriracha-Mayo und Teriyaki-Erdnuss-Sauce

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 793 kcal • Tag 5 kochen



grüner Spargel



Sesamöl



Knoblauchzehe



Sesam



Basmati-Wildreis-Mischung



Avocado



Limette, ungewachst



Radiesli



Rüebli



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



Teriyakisauce



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
grüner Spargel	1 x 300 g	1 x 600 g
Sesamöl 3)	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g**	1 x 2 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. 720 g)
Brennwert	459 kJ/ 110 kcal	3318 kJ/ 793 kcal
Fett	6.02 g	43.50 g
- davon ges. Fettsäuren	0.83 g	6.01 g
Kohlenhydrate	11.20 g	80.92 g
- davon Zucker	2.61 g	18.85 g
Eiweiss	2.21 g	15.98 g
Salz	0.351 g	2.538 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)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf 300 ml [**600 ml**] heisses **Wasser*** zum Kochen bringen, **salzen*** und **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Ggf. warmhalten.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen.

Vom Ende des grünen **Spargels** ca. 2 cm abschneiden. Unteres Drittel der Stangen schälen.

Limette heiss waschen, Schale abraffeln und **Limette** vierteln.

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Etwas **Limette** auf die **Avocadoscheiben** träufeln.

Rüebli schälen.

Radiesli vierteln.



3 Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, den **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalte** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rüebli zu dem **Dressing** raffeln, **Radiesli** ebenfalls hinzufügen und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sriracha** und **Mayonnaise** verrühren.



4 Spargel braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Sesam** und **Schwarzkümmel** für 1 – 2 Min. anrösten.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne **Sesamöl** und **Spargel** erhitzen.

Für 6 – 8 Min. anschwitzen, bis der **Spargel** gar ist.

In den letzten 2 Min. den **Knoblauch** dazupressen.

Tipp: Wenn der Spargel nicht ganz so knackig sein soll, gebe noch 50 ml [100 ml] **Wasser*** hinzu und lass es verkochen.



5 Sauce zubereiten

Spargel aus der Bratpfanne nehmen.

Teriyakisauce, **Erdnussbutter**, **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalte** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** hinzufügen, verrühren und einmal aufkochen lassen.

Bratpfanne vom Herd nehmen.



6 Anrichten

Reis auf Teller verteilen.

Spargel, **Avocado** und **Rüebli-Radiesli-Salat** darauf anrichten.

Nach Belieben mit **Sriracha-Mayonnaise** und **Teriyaki-Erdnuss-Sauce** beträufeln.

Bowl mit **Sesam-Schwarzkümmel-Mix** garnieren und restliche **Limettenspalten** dazureichen.

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Beelitz und Kirchdorf.

En Guete!



Colourful Asia bowl with avocado and green asparagus with sriracha mayo and teriyaki peanut sauce

Vegan Lots of vegetables 30–40 minutes • 793 kcal • Cook on day 5



Green asparagus



Sesame oil



Garlic clove



Sesame seeds



Basmati and wild rice mix



Avocado



Lime, unwaxed



Radishes



Carrots



Sriracha sauce



Vegan mayonnaise



Teriyaki sauce



Peanut butter



Nigella seeds



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Green asparagus	1 x	300 g	1 x	600 g
Sesame oil 3	0.5 x	20 ml**	1 x	20 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesame seeds 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Teriyaki sauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Peanut butter 1	1 x	25 g	1 x	50 g
Nigella seeds	1 x	2 g**	1 x	2 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. 720 g)
Calories	459 kJ/ 110 kcal	3318 kJ/ 793 kcal
Fat	6.02 g	43.50 g
– of which saturated fats	0.83 g	6.01 g
Carbohydrate	11.20 g	80.92 g
– of which sugar	2.61 g	18.85 g
Protein	2.21 g	15.98 g
Salt	0.351 g	2.538 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**) Peanuts **3**) Sesame seeds **11**) Soya **15**) Wheat

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



1 Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

In a small pot, bring 300 ml [600 ml] of hot water* to a boil, add salt* and stir in the rice.

Bring back to the boil and cover with a lid.

Leave to simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove and leave it with the lid on for another 10 min.

Keep warm if necessary.



2 Chop the vegetables

Peel the garlic.

Cut 2 cm off the end of the green asparagus stalks.

Peel the bottom third of the stalks.

Wash the lime with hot water, grate the zest and cut the lime into quarters.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into strips.

Drizzle a little lime on the avocado slices.

Peel the carrots.

Cut the radishes into quarters.



3 Prepare the salad

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] of lime zest, the juice of 1 [2] lime wedge(s) and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* into a dressing.

Grate the carrots into the dressing, add the radishes and mix well. Season with salt* and pepper*.

In a small bowl, mix the sriracha and mayonnaise.



4 Fry the asparagus

In a large frying pan, toast the sesame seeds without fat for 1-2 min.

Remove from the frying pan and put aside.

Heat the sesame oil and asparagus in the same frying pan. Sauté for 6-8 min. until the asparagus is cooked.

Press in the garlic for the last 2 min.

Tip: If you don't want the asparagus to be quite so crunchy, add another 50 ml [100 ml] water* and let it boil away.



5 Prepare the sauce

Remove the asparagus from the frying pan.

Add the teriyaki sauce, peanut butter, juice of 1 [2] lime wedge(s) and 100 ml [200 ml] water*, mix and bring to the boil.

Remove the frying pan from the stove.



6 Serve

Apportion the rice onto plates.

Top with the asparagus, avocado and carrot-and-radish salad.

Drizzle with sriracha mayonnaise and teriyaki peanut sauce as desired.

Garnish the bowl with the sesame and nigella seed mix and serve with the remaining lime wedges.

White asparagus

Fresh and regional: Our asparagus comes from Germany.

Bon appetit!

Bowl asiatique coloré à l'avocat et aux asperges vertes avec une sauce sriracha-mayo et une sauce teriyaki-cacahuète

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 793 kcal • Cuisiner au 5e jour

10



Asperges vertes



Huile de sésame



Gousse d'ail



Graines de sésame



Mélange de riz
sauvage/basmati



Avocat



Citron vert, non ciré



Radis



Carottes



Sauce sriracha



Mayonnaise végétalienne



Sauce teriyaki



Beurre de cacahuètes



Cumin



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Asperges vertes	1 x 300 g	1 x 600 g
Huile de sésame 3)	0,5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange de riz sauvage/ basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Cumin noir	1 x 2 g**	1 x 2 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. 720 g)
Valeur calorique	459 kJ/ 110 kcal	3.318 kJ/ 793 kcal
Lipides	6,02 g	43,50 g
- dont acides gras saturés	0,83 g	6,01 g
Glucides	11,20 g	80,92 g
- dont sucre	2,61 g	18,85 g
Protéines	2,21 g	15,98 g
Sel	0,351 g	2,538 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) cacahuètes **3)** graines de sésame **11)** soja **15)** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau* dans une petite casserole, saler* et verser le riz.

Porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.

Le cas échéant, garder au chaud.



2 Couper les légumes

Peler l'ail.

Couper env. 2 cm de l'extrémité des asperges.

Éplucher le tiers inférieur des tiges.

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper le zeste et couper le citron vert en quatre.

Couper en deux l'avocat, retirer le noyau et couper en lamelles fines.

Arroser un peu de jus de citron vert sur les tranches d'avocat.

Éplucher les carottes.

Couper les radis en quatre.



3 Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier de citron vert et 1 cc [2 cc] de sucre* pour faire une sauce.

Râper les carottes dans la vinaigrette, ajouter les radis et bien mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger la sriracha et la mayonnaise.



4 Faire cuire les asperges

Dans une grande poêle, faire griller les graines de sésame et le cumin noir env. 2 min, sans ajouter de matière grasse. Les sortir de la poêle et réserver.

Dans la même poêle, faire chauffer l'huile de sésame et les asperges. Faire revenir les asperges pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Y presser l'ail au cours des 2 dernières minutes.

Astuce : Si vous ne voulez pas que les asperges soient trop croquantes, ajoutez encore 50 ml [100 ml] d'eau* et laissez-la complètement s'évaporer.



5 Préparer la sauce

Retirer les asperges de la poêle.

Ajouter la sauce teriyaki, le beurre de cacahuètes, le jus de 1 [2] quartier de citron vert et 100 ml [200 ml] d'eau*, mélanger et porter à ébullition.

Retirer la poêle du feu.



6 Dresser

Répartir le riz dans les assiettes.

Dresser les asperges, l'avocat et la salade de carottes et de radis.

Arroser de mayonnaise sriracha et de sauce teriyaki-cacahuètes selon les goûts.

Garnir le bowl du mélange de graines de sésame et cumin et servir avec les quartiers de citron vert restants.

Asperges vertes

Fraîches et régionales : nos asperges viennent de Beelitz et Kirchdorf, en Allemagne.

Bon appétit !