

# Kubanische Bowl mit Avocado-Mango-Salsa gelbem Reis und Kidneybohnen

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.708 kj/647 kcal • Tag 3 kochen

9



Basmatireis



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Eschalotte



Kidneybohnen



Petersilie



Knoblauchzehe



Mango



Limette



rote Peperoncini



Avocado



Cherry-Tomaten



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Salatmix



gerebelter Oregano

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 6 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Kidneybohnen	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
gerebelter Oregano	1 x 2 g	1 x 4 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gemüsebouillonpulver*, 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	356 kJ/85 kcal	2.708 kJ/647 kcal
Fett	2.46 g	18.69 g
- davon ges. Fettsäuren	0.56 g	4.24 g
Kohlenhydrate	12.54 g	95.30 g
- davon Zucker	3.84 g	29.23 g
Eiweiss	2.59 g	19.67 g
Salz	0.116 g	0.884 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 :** 5) Milch.

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



## 1 Reis vorbereiten

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln. In einem kleinen Topf 1 TL [2 TL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Currypulver** hinzufügen und ca. 1 Min. glasig anschwitzen.



## 2 Reis kochen

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser\*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** einrühren und **salzen\***. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 3 Für die Bohnen

**Kidneybohnen** durch das Sieb abgiessen und kurz mit **Wasser** abspülen.

**Knoblauch** abziehen.

Blätter von **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

1 TL [2 TL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen und ca. 1 Min. anschwitzen.

**Kidneybohnen, Oregano und Petersilie** hinzugeben und alles 2 – 4 Min. unter Rühren anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Limette** heiss abwaschen und Schale abreiben.

**Limette** in 4 Spalten schneiden.



## 4 Salsa zubereiten

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Peperoncini** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). **Mango, Avocado** und **Peperoncini** zusammen in einer grossen Schüssel vermengen und mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** marinieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### 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.



## 5 Für den Salat und Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. In einer weiteren grossen Schüssel **Cherry-Tomaten, Frühlingszwiebel** und **Salat** miteinander vermengen und mit 1 EL [2 EL] **Joghurt** und dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** marinieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und mit **Limettenabrieb** abschmecken. **Reis** in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten. **Bohnen, Salsa** und **Salat** getrennt voneinander um den **Reis** herum anrichten. Bowl mit einem **Klecks Dip** garnieren und geniessen.

## En Guete!







# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

## Ce dont vous avez besoin

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 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 6 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Haricots rouges	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Citron vert	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Assortiment de salade	1 x 50 g	1 x 100 g
Origan moulu	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g

Bouillon de légumes en poudre\*, eau\*, huile\*

Sel\*, poivre\* Détails dans le texte 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	356 kJ/85 kcal	2.708 kJ/647 kcal
Lipides	2.46 g	18.69 g
- dont acides gras saturés	0.56 g	4.24 g
Glucides	12.54 g	95.30 g
- dont sucre	3.84 g	29.23 g
Protéines	2.59 g	19.67 g
Sel	0.116 g	0.884 g

Notes 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 : 5) lait.



## 1 Préparer le riz

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

Couper l'**oignon** en deux, le peler puis le débiter en petits dés. Chauffer 1 cc [2 cc] d'**huile\*** dans une petite casserole, ajouter les dés d'**oignon** et le **curry en poudre** et faire suer env. 1 minute.



## 2 Cuire le riz

Dégeler le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'**eau chaude\***, incorporer 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et **saler\***. Mettre le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



## 3 Pour les haricots

Puis égoutter les **haricots rouges** dans une passoire et rincer brièvement à l'eau froide.

Peler l'**ail**.

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**.

Chauffer 1 cc [2 cc] d'**huile\*** dans une grande poêle et y presser l'**ail**. Faire blondir env. 1 minutes.

Ajouter les **haricots rouges**, l'**origan** et le **persil**, et faire revenir le tout 2 à 4 min. en remuant. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et râper le **zeste**. Couper le **citron vert** en 4.



## 4 Préparer la sauce

Couper l'**avocat** en deux, retirer le **noyau**, extraire la chair et couper en dés d'env. 1 cm. Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, débiter en dés d'env. 1 cm. Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention, piquant !**). Mélanger la mangue, l'**avocat** et le **piment** dans un saladier et laisser mariner avec le jus d'1 [2] quartier de **citron vert**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 5 Pour la salade et la sauce

Mélanger dans un petit récipient le yogourt avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Couper en deux les **tomates cerises**.

Trancher finement l'**oignon de printemps** en rondelles. Dans un autre saladier, mélanger les **tomates cerises**, l'**oignon de printemps** et la **laitue** et laisser mariner avec 1 cs [2 cs] de **yogourt** et le **jus** d'1 [2] quartier de **citron vert**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 Dresser

Aérer le **riz** avec une **fourchette** et l'assaisonner avec le **zeste de citron vert**. Servir le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Disposer les **haricots**, la **sauce** et la **salade** séparément autour du **riz**. Garnir la **bolée** d'un **peu de sauce** et déguster.

## 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.