

# Miso-Rüebli mit weissem Blitz-Kimchi dazu Kokosreis und Limetten-Mayo

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.509 kj/839 kcal • Tag 3 kochen

6



Basmatireis



Kokosmilch



Kokosflocken



Frühlingszwiebel



Rüebli



lila Rüebli



Gelbe Rüebli



veg. weisse Miso Paste



Limette



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sesam



Chinakohl



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Sesamöl

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Essig\*



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüserraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Kokosflocken	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
lila Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gelbe Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
veg. weisse Miso Paste <b>10)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Sojasauce <b>1)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chinakohl	1 x 200 g	1 x 400 g
Sriracha Sauce	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sesamöl <b>8)</b>	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Sesam <b>8)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Zucker* für Schritt 2	2 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	150 ml	350 ml
Essig* für Schritt 5	12 ml	24 ml
Zucker* für Schritt 5	1 TL	2 TL
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	450 kJ/108 kcal	3.509 kJ/839 kcal
Fett	5.53 g	43.11 g
– davon ges. Fettsäuren	2.28 g	17.82 g
Kohlenhydrate	12.24 g	95.51 g
– davon Zucker	3.97 g	30.99 g
Eiweiss	2.06 g	16.10 g
Salz	0.807 g	6.293 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.



## Kohl blanchieren

**Chinakohl** längs halbieren, Strunk herausschneiden und den **Kohl** in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden.

**Kohl** mit etwas **Salz\*** in eine grosse Schüssel geben, mit reichlich **kochendem Wasser** übergossen und 5 – 7 Min. ziehen lassen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.



## Kokosreis kochen

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [350 ml] **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. **Reis** und **Kokosflocken** in den Topf geben und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



## Miso-Marinade anrühren

**Limette** heiss waschen und Schale der **Limette** fein abreiben.

**Limette** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden. Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein hacken. (Den Rest brauchst Du nicht mehr.)

**Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Misopaste**, Hälfte des **Knoblauchs**, Hälfte des **Ingwers**, Hälfte der **Sojasauce** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Zucker\*** und **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen.



## Kimchi marinieren

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 12 ml [24 ml] **Essig\***, **restlichen Ingwer**, **restlichen Knoblauch**, **restliche Sojasauce**, die Hälfte [alles] vom **Sesamöl** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** verrühren. Nach Geschmack mit **Sriracha-Sauce (Achtung: scharf!)** verrühren. Abgetropfte **Chinakohlstreifen** hineingeben und gut vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Limettenabrieb** und einigen Tropfen **Limettensaft** verrühren.



## Rüebli backen

**Rüebli** schälen und längs halbieren oder vierteln. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Rüebli** und weisse **Frühlingszwiebelringe** in einer Auflaufform mit der **Miso-Marinade** und **Sesam** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Rüebli** weich sind.



## Anrichten

**Miso-Rüebli**, **Kokos-Reis** und weisses **Blitz-Kimchi** auf Tellern verteilen, mit grünen **Zwiebelringen** toppen und mit der **Limetten-Mayonnaise** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete





# Miso carrots with white flash kimchi served with coconut rice and lime mayo

Vegetarian 35 – 45 minutes • 3.509 kj/839 kcal • Cook on day 3

6



Basmati rice



Coconut milk



Coconut flakes



Spring onions



Carrots



Purple carrot



Yellow carrot



Veg. white miso paste



Lime



Ginger



Garlic cloves



Soy sauce



Sesame seeds



Chinese cabbage



Sriracha sauce



Mayonnaise



Sesame oil

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*, vinegar\*



# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

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

## What you need

1 oven dish, 1 baking tray, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut milk	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Coconut flakes	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Purple carrot	2 x 100 g	4 x 100 g
Yellow carrot	2 x 100 g	4 x 100 g
Veg. white miso paste <b>10)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Soy sauce <b>1)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chinese cabbage	1 x 200 g	1 x 400 g
Sriracha sauce	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sesame oil <b>8)</b>	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Sesame seeds <b>8)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Oil* for step 2	1 tbsp.	2 tbsp.
Sugar* for step 2	2 tbsp.	2 tbsp.
Water* for step 4	150 ml	350 ml
Vinegar* for step 5	12 ml	24 ml
Sugar* for step 5	1 tsp.	2 tsp.

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	450 kJ/108 kcal	3.509 kJ/839 kcal
Fat	5.53 g	43.11 g
- incl. saturated fats	2.28 g	17.82 g
Carbohydrate	12.24 g	95.51 g
- incl. sugar	3.97 g	30.99 g
Protein	2.06 g	16.10 g
Salt	0.807 g	6.293 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.



## 1 Blanch cabbage

Halve **Chinese cabbage** lengthways, cut out the stalk, and cut the cabbage into approx. 3 cm pieces. Put cabbage and a little **salt\*** into a large bowl, pour plenty of **boiling** water over it, and leave to infuse for 5-7 min. Then drain in a sieve and drip dry well.



## 4 Cook coconut rice

In a small pot, pour in coconut milk and 150 ml [350 ml] **water\***, add **salt\*** and bring to the boil. Rinse **rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Add rice and **coconut flakes** to the pot and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



## 2 Mix the miso marinade

Wash **lime** in hot water and finely grate the **lime zest**.

Halve **lime** and cut it into 6 [12] wedges.

Peel and finely chop half [all] of the **ginger**. (You won't need the rest.)

Also peel and finely **chop garlic**.

In a small bowl, mix **miso paste**, half of the **garlic**, half of the **ginger**, half of the **soy sauce** together with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **sugar\*** and the **juice** of 1 [2] **lime wedge**.



## 5 Marinate kimchi

In the large bowl from step 1, whisk together 12 ml [24 ml] **vinegar\***, the rest of the **ginger**, the rest of the **garlic**, the rest of the **soy sauce**, half [all] of the **sesame oil** and 1 tsp. [2 tsp.] **sugar\***. Stir in **sriracha sauce** (**warning: spicy!**) according to taste. Add drained **Chinese cabbage** strips and mix well.

In a small bowl, mix **mayonnaise** with **lime zest** and a few drops of **lime juice**.

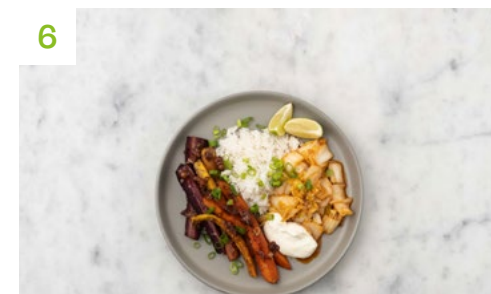


## 3 Bake carrots

Peel **carrots** and cut lengthways into halves or quarters.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Mix **carrots** and white **spring onion** rings in an oven dish with the **miso marinade** and **sesame seeds**. Bake in the oven for 25-30 min. until the **carrots** are soft.



## 6 Serve

Apportion **miso carrots**, **coconut rice** and white **flash kimchi** onto plates, top with green **onion rings**, and enjoy with the lime **mayonnaise** and the rest of the **lime wedges**.

**Bon appetit!**



# Carottes au miso avec du kimchi blanc avec du riz à la noix de coco et de la mayonnaise au citron vert

Végétarien 35 – 45 minutes • 3.509 kj/839 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Riz basmati



Lait de coco



Flocons de noix de coco



Oignons de printemps



Carottes



Carottes violettes



Carottes jaunes



Pâte de miso  
blanche vég.



Citron vert



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Sésame



Chou chinois



Sauce sriracha



Mayonnaise



Huile de sésame

Ingédients à toujours avoir chez soi  
eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, vinaigre\*



# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 plaque de four, 1 grand saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 2 petits saladiers, 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
Lait de coco	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Flocons de noix de coco	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes violettes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes jaunes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pâte miso blanche vég. <b>10</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gousses d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce soja <b>1</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chou chinois	1 x 200 g	1 x 400 g
Sauce sriracha	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise <b>2</b>   <b>4</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Huile de sésame <b>8</b>	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Sésame <b>8</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Sucre* pour l'étape 2	2 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 4	150 ml	350 ml
Vinaigre* pour l'étape 5	12 ml	24 ml
Sucre* pour l'étape 5	1 cc	2 cc
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	450 kJ/108 kcal	3.509 kJ/839 kcal
Lipides	5.53 g	43.11 g
- dont acides gras saturés	2.28 g	17.82 g
Glucides	12.24 g	95.51 g
- dont sucre	3.97 g	30.99 g
Protéines	2.06 g	16.10 g
Sel	0.807 g	6.293 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** oeufs **4** moutarde **8** graines de sésame **10** soja.

2021-W07



### 1 Blanchir le chou

Couper le **chou chinois** en deux dans le sens de la longueur, enlever la tige, puis débiter en morceaux d'env. 3 cm. Mettre le chou avec un peu de **sel\*** dans un grand saladier, recouvrir d'une grande quantité d'eau **bouillante** et laisser reposer 5 à 7 min. Égoutter ensuite dans une passoire et laisser toute l'eau s'écouler.



### 4 Faire cuire le riz à la noix de coco

Dans une petite casserole, verser le **lait de coco** et 150 ml [350 ml] d'eau, ajouter du **sel\*** et porter à ébullition.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Ajouter le **riz** et les flocons de **noix de coco** dans la casserole et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



### 2 Préparer la marinade au miso

Laver le **citron vert** à l'eau bouillante et en râper finement le **zeste**.

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

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du **gingembre**. (Le reste n'est pas utilisé.)

Peler l'**ail** et hacher finement.

Dans un petit saladier, mélanger la **pâte de miso**, la moitié de l'**ail**, la moitié du **gingembre**, la moitié de la **sauce soja** avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, 1 cs [2 cs] de **sucre\*** et le jus d'1 [2] quartier de **citron vert**.



### 5 Faire mariner le kimchi

Dans le grand saladier de l'étape 1, mélanger 12 ml [24 ml] de **vinaigre\***, le **reste** du **gingembre**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de la **sauce soja**, la moitié [l'ensemble] de l'**huile de sésame** et 1 cc [2 cc] de **sucre\***. Ajouter de la **sauce sriracha** (**attention : piquante !**) selon les goûts. Ajouter les **lamelles de chou chinois** égouttées et bien mélanger.

Dans un petit saladier, mélanger la **mayonnaise** avec le **zeste de citron vert** et quelques gouttes de **jus de citron vert**.



### 3 Cuire les carottes

Éplucher les **carottes** et couper en deux ou en quatre.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Mélanger **carottes** et rondelles d'**oignons** blanches dans un moule à gratin avec la **marinade au miso** et les **graines de sésame**. Enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



### 6 Dresser

Répartir les **carottes au miso**, le **riz à la noix de coco** et le **kimchi blanc** dans des assiettes, garnir des rondelles d'**oignon de printemps** vertes et déguster avec la **mayonnaise au citron vert** et les quartiers de **citron vert** restants.

## Bon appétit