

BBQ-Jackfruit mit Avocado und Mais auf Basmatireis, dazu Cashewkerne

Vegan 30 - 40 Minuten • 2.965 kj/709 kcal • Tag 3 kochen



Jackfruit



Avocado



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basmatireis



Tomatenmark



Ketchup



Mais



Paprikapulver, geräuchert



Tomaten



Cashewkerne



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jackfruit	1 x 400 g	2 x 400 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mais	1 x 160 g	2 x 160 g
Paprikapulver, geräuchert	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Cashewkerne 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*, Zucker*	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	429 kJ/103 kcal	2.965 kJ/709 kcal
Fett	3.28 g	22.67 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	4.38 g
Kohlenhydrate	15.80 g	109.28 g
- davon Zucker	4.26 g	29.45 g
Eiweiss	2.11 g	14.57 g
Salz	0.385 g	2.659 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 : 3 Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 7) Schalenfrüchte (null) Schalenfrüchte: Kaschunuss (Anacardium occidentale) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Jackfruit vorbereiten

Jackfruit durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltem Wasser** abspülen.

Die **Jackfruit-Stücke** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, in eine grosse Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Jackfruit zurück in das Sieb geben, nochmal gründlich mit **kaltem Wasser** abspülen und zurück in die grosse Schüssel geben.



Jackfruit marinieren

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebelstreifen, gehackten **Knoblauch**, **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, 1 EL [2 EL] **Zucker***, eine Prise **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** zu der **Jackfruit** in die Schüssel geben, alles gründlich vermischen und kurz marinieren lassen.



Reis kochen

Währenddessen **Basmatireis** in einem Sieb mit **kaltem Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Basmatireis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.



Gemüse anbraten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen, **Jackfruit-Mischung** hineingeben und 4 – 5 Min. anbraten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. **Mais** durch ein Sieb abgiessen.



Sauce zubereiten

Tomatenmark, **Ketchup**, **Gewürzmischung „Smoky BBQ“** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** zu der **Jackfruit** in die Bratpfanne geben und alles gut verrühren.

Tomatenstücke und **Mais** hinzugeben, bratpfanne mit einem Deckel abdecken und 12 - 15 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Cashewkerne grob hacken.

Basmatireis auf Teller verteilen und **BBQ-Jackfruit-Gemüse** darauf anrichten. Mit **Avocadostreifen** und gehackten **Cashewkernen** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



BBQ jackfruit with avocado and sweetcorn on basmati rice, served with cashew nuts

Vegan 30- 40 minutes • 2.965 kj/709 kcal • Cook on day 3

22



Jackfruit



Avocado



Onion



Garlic clove



Basmati rice



Tomato paste



Ketchup



Sweetcorn



Paprika powder, smoked



Tomatoes



Cashew nuts



“Hello Cajun”
spice mix



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

Good to have at hand

Oil*, sugar*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jackfruit	1 x 400 g	2 x 400 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Onion	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomato paste	1 x 70 g**	1 x 70 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweetcorn	1 x 160 g	2 x 160 g
Paprika powder, smoked	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Cashews 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil*, sugar*	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	429 kJ/103 kcal	2.965 kJ/709 kcal
Fat	3.28 g	22.67 g
- incl. saturated fats	0.63 g	4.38 g
Carbohydrate	15.80 g	109.28 g
- incl. sugar	4.26 g	29.45 g
Protein	2.11 g	14.57 g
Salt	0.385 g	2.659 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: 3) Celery or celery products 7) Nuts null) Nuts: cashew (Anacardium occidentale) or products thereof.

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



1 Prepare jackfruit

Drain jackfruit in a sieve and rinse with cold water.

Cut jackfruit pieces into about 1 cm cubes, place in a large bowl and mash with a fork.

Return jackfruit to sieve, rinse again thoroughly with cold water and return to the large bowl.



2 Marinate the jackfruit

Halve and peel the onion and slice thinly.

Peel and finely chop the garlic.

Add sliced onion, minced garlic, "Hello Cajun" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar*, a pinch of salt*, pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* to the jackfruit in the bowl, then leave to marinate briefly.



3 Cook the rice

In the meantime, rinse basmati rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.

When the basmati rice is cooked, fluff it up a little with a fork.



4 Sauté the vegetables

Heat a large frying pan, add the jackfruit mixture and sauté for 4-5 min.

In the meantime, cut the tomatoes in half, remove the stalk, and cut the tomato halves into approx. 2 cm pieces. Drain the corn in a sieve.



5 Prepare the sauce

Add tomato paste, ketchup, "Smoky BBQ" spice mix and 150 ml [300 ml] water* to the jackfruit in the frying pan and mix well.

Add tomato pieces and sweetcorn, cover the frying pan with a lid and simmer for 12-15 min. until the sauce has thickened a bit.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Coarsely chop cashews.

Apportion the basmati rice on the plates and arrange BBQ jackfruit vegetables on top. Top with avocado strips and chopped cashews and enjoy.

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!



Jackfruit BBQ avec avocat et maïs sur du riz basmati, accompagné de noix de cajou

Végétalien 30-40 minutes • 2.965 kJ/709 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Jackfruit



Avocat



Oignon



Gousse d'ail



Riz basmati



Concentré de tomates



Ketchup



Mais



Paprika en poudre, fumé



Tomates



Noix de cajou



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sucre*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Jackfruit	1 x 400 g	2 x 400 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Maïs	1 x 160 g	2 x 160 g
Paprika en poudre, fumé	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Noix de cajou 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*, sucre*	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	429 kJ/103 kcal	2.965 kJ/709 kcal
Lipides	3.28 g	22.67 g
- dont acides gras saturés	0.63 g	4.38 g
Glucides	15.80 g	109.28 g
- dont sucre	4.26 g	29.45 g
Protéines	2.11 g	14.57 g
Sel	0.385 g	2.659 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 : **3)** Céleri ou produits à base de céleri **7)** fruits à coque (zéro) fruits à coque : noix de cajou (anacardium occidentale) ou produits à base de noix de cajou.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Préparer le jackfruit

Égoutter le jackfruit dans une passoire et rincer à l'eau froide.

Couper les morceaux de jackfruit en dés d'environ 1 cm, les mettre dans un saladier et les écraser à la fourchette.

Remettre le jackfruit dans la passoire, le rincer à nouveau abondamment à l'eau froide et le remettre dans le saladier.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer une grande poêle, y verser le mélange de jackfruit et le faire revenir 4 à 5 minutes.

Pendant ce temps, couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm. Égoutter le maïs dans une passoire.



Faire le jackfruit

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler et hacher finement l'ail.

Ajouter les lamelles d'oignon, l'ail haché, le mélange d'épices « Hello Cajun », 1 cs [2 cs] de sucre*, une pincée de sel*, du poivre* et 1 cs [2 cs] d'huile* au jackfruit, bien mélanger le tout et laisser mariner brièvement.



Préparer la sauce

Ajouter le concentré de tomates, le ketchup, le mélange d'épices « Smoky BBQ » et 150 ml [300 ml] d'eau* au jackfruit dans la poêle et bien mélanger le tout.

Ajouter les tomates en morceaux et le maïs, mettre le couvercle et laisser mijoter 12 à 15 min. jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire le riz

Pendant ce temps, rincer le riz basmati à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le riz au moins 10 min.

Une fois la cuisson terminée, aérer un peu le riz basmati à l'aide d'une fourchette.



Dresser

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Répartir le riz basmati sur des assiettes et y disposer la sauce BBQ au jackfruit. Garnir de lamelles d'avocat et de noix de cajou hachées et déguster.

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 !

