

Teriyaki Bowl mit Pulled Mushrooms

gelben Karottenstreifen und Ingwer-Sesam-Reis

unter 650 Kalorien Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 2.412 kj/576 kcal • Tag 3 kochen

15



Jasminreis



Sesamöl



Ingwer



Sesam



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Sweet Chili Sauce



Gelbe Rüebli



Gurke



Austerpilze



Teriyakisosse



milde Chiliflocken



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 Gemüschäler und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|-----------------|-----------|
| Jasminreis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Sesamöl 3 | 1 x 20 ml | 2 x 20 ml |
| Ingwer | 0.5 x 30 g** | 1 x 30 g |
| Sesam 3 | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Limette, ungewachst | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Sweet Chili Sauce 14 | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Gelbe Rüebli | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Gurke | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Austernpilze | 2 x 150 g | 3 x 200 g |
| milde Chiliflocken | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Teriyakisosse 11 15 | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| 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 | 400 kJ/96 kcal | 2.412 kJ/576 kcal |
| Fett | 2.72 g | 16.37 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.40 g | 2.40 g |
| Kohlenhydrate | 15.04 g | 90.59 g |
| - davon Zucker | 4.36 g | 26.26 g |
| Eiweiss | 2.65 g | 15.97 g |
| Salz | 0.556 g | 3.352 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** Sesamsamen **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen.

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



1 Reis kochen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Jasminreis in einem Sieb so lange mit **kalt**em **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Die Hälfte [**den ganzen**] des **Ingwers** schälen und fein hacken. In einen kleinen Topf die Hälfte des **Sesamöls** mit der Hälfte des **gehackten Ingwers** 2 – 3 Min. anbraten.

Dann **Reis** dazu geben, mit 300 ml [**600 ml**] heissem **Wasser*** ablöschen, 0.25 TL [**0,5 TL**] **Salz*** hinzufügen 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.



2 Sesam anbraten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe

Sesam 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.



3 Dressing vorbereiten

Limette in 4 Spalten schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einer grossen Schüssel die **Sweet-Chili-Sauce** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Saft** von 2 [**4**] **Limettenspalten** und der Hälfte der **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) vermischen und beiseitestellen.



4 Gemüse raffeln

Rüebli schälen, Enden abschneiden, hobeln oder grob raffeln.

Enden der **Gurke** entfernen, dann in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** aus Schritt 3 geben und mit dem **Dressing** vermengen.

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



5 Pilze zupfen

Austernpilze zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen. In der Bratpfanne aus Schritt 2 das restliche **Sesamöl** erhitzen.

Austernpilze, den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und den restlichen gehackten **Ingwer** in die Bratpfanne geben und für 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Pilze** goldbraun sind.

Mit der **Teriyakisauce** ablöschen und für 1 – 2 Min. einkochen lassen.



6 Anrichten

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Zusammen mit den **Pilzen**, dem **Gurken-** und **Rüebli**salat sowie den restlichen **Limettenspalten** servieren.

Nach Belieben mit **Sesam** und dem **restlichen Chili** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Teriyaki bowl with pulled mushrooms

yellow carrot strips and ginger and sesame rice

Under 650 calories Vegan Lots of vegetables 35-45 minutes • 2.412 kj/576 kcal • Cook on day 3

15



Jasmine Rice



Sesame oil



Ginger



Sesame



Lime, unwaxed



Spring onion



Sweet chilli sauce



Yellow carrots



Cucumber



Oyster mushrooms



Teriyaki sauce



Mild chilli flakes



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 sieve,
1 vegetable peeler and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|---------------------------|-----------|
| Jasmine rice | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Sesame oil 3) | 1 x 20 ml | 2 x 20 ml |
| Ginger | 0.5 x 30 g ** | 1 x 30 g |
| Sesame seeds 3) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Lime, unwaxed | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Spring onions | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Sweet chilli sauce 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Yellow carrot | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Cucumber | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Oyster mushrooms | 2 x 150 g | 3 x 200 g |
| Mild chilli flakes | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Teriyaki sauce 11) 15) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| 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. 1000 g) |
|------------------------|----------------|--------------------------|
| Calories | 400 kJ/96 kcal | 2.412 kJ/576 kcal |
| Fat | 2.72 g | 16.37 g |
| - incl. saturated fats | 0.40 g | 2.40 g |
| Carbohydrate | 15.04 g | 90.59 g |
| - incl. sugar | 4.36 g | 26.26 g |
| Protein | 2.65 g | 15.97 g |
| Salt | 0.556 g | 3.352 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)** Sesame seeds **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat.

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



Cook the rice

Heat up water in a kettle.

Rinse the jasmine rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Peel half [all] of the ginger and chop it finely. In a small pot, sauté half of the chopped ginger with half of the sesame oil for 2-3 min.

Then add rice, deglaze with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for about 10 min. Then remove from the stove, leave covered and allow to cool for 10 min.



Grate vegetables

Peel carrots, cut off the ends, and slice or coarsely grate.

Remove the ends of the cucumber, then slice or cut thinly.

Add the carrots and sliced cucumber to the bowl with the dressing from step 3 and mix everything together.

Season with salt* and pepper*.

Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.



Sauté the sesame seeds

Toast the sesame seeds for 1-2 min. in a large frying pan without added fat, then remove and put them aside.



Pluck mushrooms

Pluck oyster mushrooms downwards to the stem into strips approx. 1 cm wide. Heat the remaining sesame oil in the frying pan from step 2.

Add the oyster mushrooms, the white part of the spring onions, and the remaining chopped ginger to the frying pan and sauté for 5-7 min. until the mushrooms are golden brown.

Deglaze with the teriyaki sauce and reduce for 1-2 min.



Prepare dressing

Cut the lime into 4 wedges.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

In a large bowl, mix the sweet chilli sauce with the green part of the spring onions, the juice of 2 [4] lime wedges, and half of the chilli flakes (be careful: hot!) and set aside.



Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Serve together with the mushrooms, the cucumber and carrot salad and the remaining lime wedges.

Garnish with sesame seeds and the remaining chilli according to taste.

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!



Bol de teriyaki avec champignons émincés lamelles de carottes jaunes et riz au gingembre et sésame

Moins de 650 calories Végétalien 35 – 45 minutes • 2.412 kj/576 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Riz thaï



Huile de sésame



Gingembre



Sésame



Citron vert, non ciré



Oignon de printemps



Sauce au piment doux



Carottes jaunes



Concombre



Pleurotes



Sauce teriyaki



Flocons de piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 passoire

1 économe et 2 grands saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---------------------------------|-----------------------|------------|
| Riz thaï | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Huile de sésame 3) | 1 x 20 ml | 2 x 20 ml |
| Gingembre | 0.5 x 30 g ** | 1 x 30 g |
| Sésame 3) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Citron vert, non ciré | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Oignons de printemps | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Sauce au piment doux 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Carottes jaunes | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Concombre | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Pleurotes | 2 x 150 g | 3 x 200 g |
| Flocons de piment doux | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Sauce teriyaki 11) 15) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| 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 | 400 kJ/96 kcal | 2.412 kJ/576 kcal |
| Lipides | 2.72 g | 16.37 g |
| - dont acides gras saturés | 0.40 g | 2.40 g |
| Glucides | 15.04 g | 90.59 g |
| - dont sucre | 4.36 g | 26.26 g |
| Protéines | 2.65 g | 15.97 g |
| Sel | 0.556 g | 3.352 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) graines de sésame 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



Cuire le riz

Fais chauffer de l'eau dans la bouilloire.

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

Peler et râper finement la moitié [l'ensemble] du gingembre. Dans une petite casserole, faire revenir la moitié de l'huile de sésame avec la moitié du gingembre haché pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter ensuite le riz, mouiller avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, ajouter 0.25 cc [0.5 cc] de sel* et porter une fois à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



Râper les légumes

Peler les carottes, couper les extrémités, les trancher ou les râper grossièrement.

Retirer les extrémités du concombre, puis le trancher ou le couper en fines tranches.

Mettre les deux dans le saladier contenant la vinaigrette de l'étape 3 et mélanger avec la vinaigrette.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



Faire revenir les graines de sésame

Dans une grande poêle, faire griller le sésame 1 à 2 min. sans ajouter de matière grasse, puis sortir de la poêle et réserver.



Équeuter les champignons

Arracher les pleurotes de leur tige en morceaux d'environ 1 cm de large. Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer le reste de l'huile de sésame.

Mettre les pleurotes, la partie blanche de l'oignon de printemps et le reste du gingembre haché dans la poêle et faire revenir pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les champignons soient dorés.

Mouiller avec la sauce teriyaki et laisser réduire pendant 1 à 2 minutes.



Préparer la vinaigrette

Couper le citron vert en 4.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Dans un grand bol, mélanger la sauce au piment doux avec la partie verte de l'oignon de printemps, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et la moitié des flocons de piment doux (attention : piquant !) et réserver.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Servir avec les champignons, la salade de concombre et de carottes et le reste des quartiers de citron vert.

Garnir à volonté de graines de sésame et du reste de piment.

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/

