

Teriyaki Pulled Mushroom Bowl!

mit gelben Rüeblistreifen und Ingwer-Sesam-Reis

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 2404 kJ/574 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Sesamöl



Ingwer



Sesam



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Sweet Chili Sauce



Gelbe Rüebli



Gurke



Austerpilze



Teriyakisauce



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 und 1 grosse Schüssel

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 25 g	1 x 50 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
Teriyakisauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
milde Chiliflocken	1 x 2 g	2 x 4 g

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	402 kj/96 kcal	2404 kj/574 kcal
Fett	2.74 g	16.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.45 g	2.69 g
Kohlenhydrate	15.11 g	90.31 g
- davon Zucker	4.36 g	26.04 g
Eiweiss	2.58 g	15.41 g
Salz	0.561 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 kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Die Hälfte [**den ganzen**] **Ingwer** 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.

milde 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Teriyaki pulled mushroom bowl with yellow carrot strips and ginger and sesame rice

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 35-45 minutes • 2.404 kj/574 kcal • Cook on day 3

25



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 and 1 large bowl.

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	25 g	1 x	50 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
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Mild chilli flakes	1 x	2 g	2 x	4 g
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	402 kJ/96 kcal	2.404 kJ/574 kcal
Fat	2.74 g	16.35 g
- incl. saturated fats	0.45 g	2.69 g
Carbohydrate	15.11 g	90.31 g
- incl. sugar	4.36 g	26.04 g
Protein	2.58 g	15.41 g
Salt	0.561 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 water in a kettle.

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

Peel half of [whole] 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.



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.



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 (warning: spicy!) and set aside.



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*.



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 simmer for 1-2 min.



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!

Mild 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.

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 champignons effilochés à la sauce teriyaki bâtonnets de carottes jaunes et riz au gingembre et au sésame

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 2.404 kJ/574 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



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 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 saladier

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 25 g	1 x 50 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
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Flocons de piment doux	1 x 2 g	2 x 4 g
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	402 kJ/96 kcal	2.404 kJ/574 kcal
Lipides	2.74 g	16.35 g
- dont acides gras saturés	0.45 g	2.69 g
Glucides	15.11 g	90.31 g
- dont sucre	4.36 g	26.04 g
Protéines	2.58 g	15.41 g
Sel	0.561 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 !)



1 Cuire le riz

Faire 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 hacher 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 min.

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



2 Faire revenir les graines de sésame

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



3 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 saladier, 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.



4 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*.



5 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 min jusqu'à ce que les champignons soient dorés.

Déglacer avec la sauce teriyaki et laisser réduire pendant 1 à 2 min.



6 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.

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.

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/

