

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel scharfen Buschbohnen und Avocado

Vegan 35 – 45 Minuten • 3.900 kJ/932 kcal • Tag 2 kochen

11



Sojasauce



Limette



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Jasminreis



Gurke



Frühlingszwiebel



Sesam



Süßkartoffeln



Avocado



Sweet Chili Sauce



rote Peperoncini



Buschbohnen



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 150 ml [350 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sojasauce 1)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesam 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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	522 kJ/125 kcal	3.900 kJ/932 kcal
Fett	5.08 g	37.92 g
- davon ges. Fettsäuren	2.17 g	16.22 g
Kohlenhydrate	17.57 g	131.13 g
- davon Zucker	5.00 g	37.30 g
Eiweiss	2.14 g	15.95 g
Salz	0.305 g	2.274 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



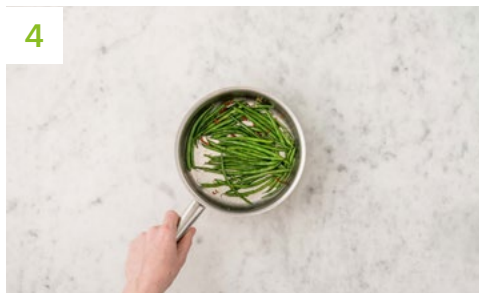
Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 150 ml [350 ml] **heisses Wasser*** und **Kokosmilch** 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 mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden. In einen weiteren kleinen Topf **heisses Wasser*** füllen, aufkochen lassen, **Bohnen** zugeben und ca. 6 Min. garen, bis die **Bohnen** bissfest sind. **Bohnen** danach in ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen. In dem gleichen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Vorgegarte Bohnen**, Hälfte des **Knoblauchs** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. 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.

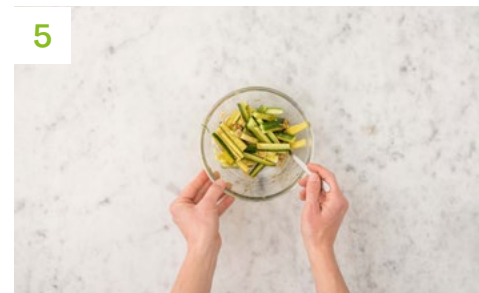


Sojadressing zubereiten

Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce** mit 2 EL [4 EL] **Zucker*** und **Saft** von 0.5 [1] **Limette** verrühren.

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.



Gurke schneiden

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** quer in 4 Stücke teilen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 2 EL [4 EL] **Sojadressing**, weissen **Frühlingszwiebelringen** und der Hälfte des **gehacktes Knoblauchs** vermengen.

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

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden, mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.



Süsskartoffeln backen

Süsskartoffeln in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Sojadressing**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Sesam** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 - 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und in tiefen Tellern anrichten, **Bohnen**, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süsskartoffeln** dazu anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **restlichem gehackten Peperoncini** toppen.

Mit **restlichem Sojadressing**, **Sweet-Chili-Sauce** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan bowl with sesame sweet potato, spicy bush beans and avocado

Vegan 35-45 minutes • 3.900 kj/932 kcal • Cook on day 2



Soy sauce



Lime



Garlic cloves



Coconut milk



Jasmine rice



Cucumber



Spring onion



Sesame seeds



Sweet potatoes



Avocado



Sweet chilli sauce



Red peperoncini



Bush beans



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

Good to have at hand
Oil*, sugar*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 150 ml [350 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Soy sauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesame seeds 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Sweet chilli sauce 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Bush beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Oil*, sugar*, water*	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	522 kJ/125 kcal	3.900 kJ/932 kcal
Fat	5.08 g	37.92 g
- incl. saturated fats	2.17 g	16.22 g
Carbohydrate	17.57 g	131.13 g
- incl. sugar	5.00 g	37.30 g
Protein	2.14 g	15.95 g
Salt	0.305 g	2.274 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 (wheat) or products thereof
8) Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



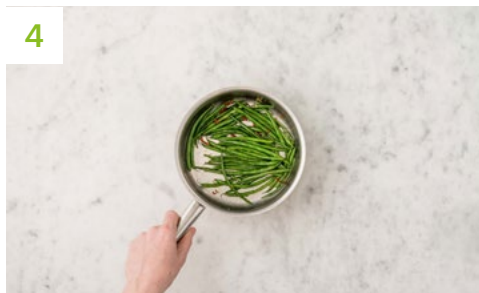
Cook rice

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

Fill a small pot with 150 ml [350 ml] hot water* and coconut milk, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in rice, cover and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the rice swell for at least 10 min.



Prepare beans

Cut the ends off the beans. Fill another small pot with hot water*, bring to the boil, add beans, and cook for approx. 6 min. until beans are firm to the bite. Then drain beans in a sieve and rinse with cold water. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same pot on medium heat. Add pre-cooked beans, half of the garlic, and peperoncini according to taste (warning: spicy!), and fry together for approx. 3 min. Season with salt* and pepper*.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

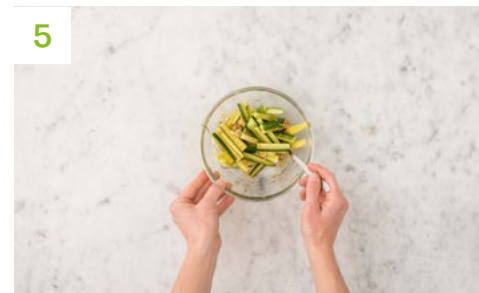


Prepare soy dressing

Cut the lime in half and cut one half into wedges.

In a small bowl, mix soy sauce with 2 tbsp. [4 tbsp.] sugar* and the juice of 0.5 [1] lime.

Peel sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.



Cut cucumber

Cut ends off cucumber, chop cucumber crossways into 4 pieces, and chop these into 1 cm thick sticks. Put cucumber in the large bowl from step 3 and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] soy dressing, white spring onion rings and half of the chopped garlic.

Season with salt* and pepper*.

Halve avocado, remove stone, remove flesh and cut into strips, and sprinkle with a little lime juice.



Bake sweet potatoes

In a large bowl, mix sweet potato with 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sesame seeds, then spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 20-25 min. until golden brown.

Peel and finely chop the garlic.

Halve peperoncini, remove core, and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

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



Serve

Loosen rice with a fork and serve on deep plates, add beans, avocado, cucumber salad and sweet potatoes, and top with green spring onion rings and the rest of the chopped peperoncini.

Enjoy with the rest of the soy dressing, the sweet chilli sauce and the lime wedges.

Bon appetit!

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 végétalien aux patates douces au sésame, haricots verts épicés et avocat

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.900 kj/932 kcal • Cuisiner au 2e jour

11



Sauce soja



Citron vert



Gousse d'ail



Lait de coco



Riz thaï



Concombre



Oignon de printemps



Sésame



Patate douce



Avocat



Sauce au piment doux



Piment rouge



Haricots verts



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

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 150 ml [350 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Sésame 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Sauce au piment doux 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g

Huile*, sucre*, eau* 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	522 kJ/125 kcal	3.900 kJ/932 kcal
Lipides	5.08 g	37.92 g
- dont acides gras saturés	2.17 g	16.22 g
Glucides	17.57 g	131.13 g
- dont sucre	5.00 g	37.30 g
Protéines	2.14 g	15.95 g
Sel	0.305 g	2.274 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



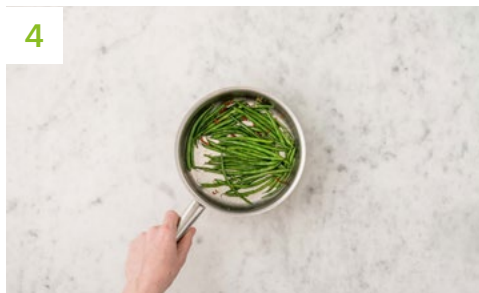
Cuire le riz

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

Remplir une petite casserole de 150 ml [350 ml] d'eau* chaude et du lait de coco, 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 au moins 10 min.



Préparer les haricots

Ôter les bouts des haricots. Remplir une autre petite casserole d'eau chaude*, porter à ébullition, y mettre les haricots et cuire env. 6 min. jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Puis égoutter les haricots dans une passoire et rincer à l'eau froide. Dans la même casserole, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les haricots précuits, la moitié de l'ail et le piment selon les goûts (attention, piquant !) et faire revenir le tout env. 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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.

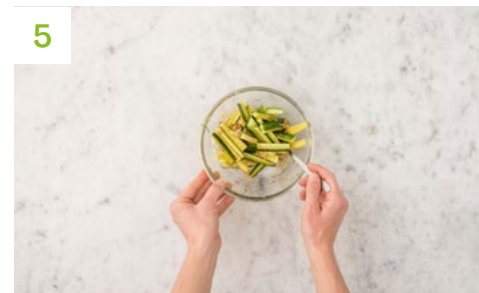


Préparer la sauce au soja

Couper le citron vert en deux et couper une des moitiés en tranches.

Dans un bol, mélanger la sauce soja avec 2 cs [4 cs] de sucre* et le jus de 0.5 [1] citron vert.

Éplucher la patate douce et couper en dés de 2 cm.



Couper le concombre

Couper les extrémités du concombre, couper le concombre en 4 morceaux, puis en bâtonnets d'1 cm. Mettre le concombre dans le saladier de l'étape 3 et mélanger à 2 cs [4 cs] de vinaigrette au soja, aux rondelles blanches d'oignon de printemps et à la moitié de l'ail haché. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches. Arroser d'un peu de jus de citron vert.



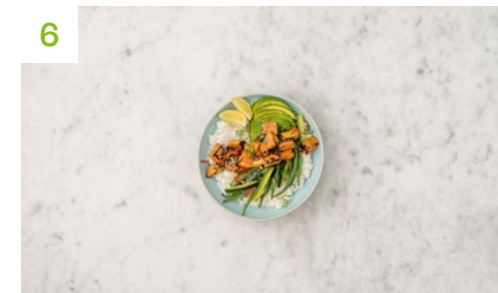
Cuire les patates douces

Mélanger les patates douces dans un saladier à 1 cs [2 cs] de vinaigrette au soja*, 1 cs [2 cs] d'huile* et du sésame. Les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis cuire au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, piquant !).

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes. Ajouter les haricots, l'avocat, la salade de concombre et les patates douces. Parsemer de rondelles vertes d'oignon de printemps et du reste de piment haché.

Déguster avec le reste de la sauce soja, la sauce au piment doux et les quartiers de citron vert.

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/

