

# Vegane Bowl nach Thai Art mit Erdnuss-Sriracha-Sauce und Broccoli

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.503 kj/598 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Avocado



Gurke



Rüebli



Koriander



Sweet Chili Sauce



Limette



Erdnussbutter



Sojasauce



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Broccoli



geröstete Erdnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Gurke	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sweet Chili Sauce <b>11)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Erdnussbutter <b>7)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce <b>1) 10)</b>	0.5 x 25 ml	1 x 25 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
geröstete Erdnüsse <b>7)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
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	334 kJ/80 kcal	2.503 kJ/598 kcal
Fett	2.65 g	19.86 g
- davon ges. Fettsäuren	0.51 g	3.82 g
Kohlenhydrate	11.21 g	84.13 g
- davon Zucker	2.92 g	21.93 g
Eiweiss	2.50 g	18.75 g
Salz	0.265 g	1.986 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 **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

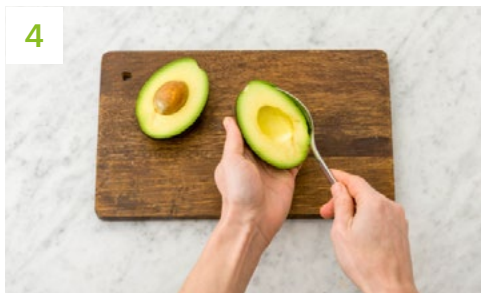
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## Reis kochen

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

In einem grossen Topf 300 ml [**600 ml**] **Wasser\*** mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Gegebenenfalls warm halten.

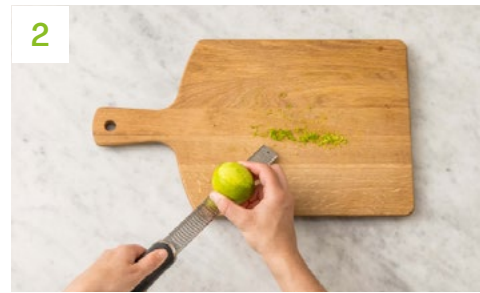


## Sauce zubereiten

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [**100 ml**] **Wasser\***, **Erdnussbutter**, **Sriracha**, den **Soft** aus 1 [**2**] **Limettenspalten** und die Hälfte [**alles**] der **Sojasauce** gut verrühren.

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

**Broccoli** in mundgerechte Röschen teilen.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Limette** heiss abwaschen und Schale fein abraffeln.

**Limette** vierteln.



## Broccoli dünsten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen und weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Broccoliröschen** und 100 ml [**200 ml**] **Wasser\*** hinzugeben.

**Knoblauch** dazupressen und abgedeckt ca. 3 Min. köcheln lassen. Deckel abnehmen und die gesamte Flüssigkeit verkochen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Broccoli** herausnehmen und beiseitestellen.

Die **Erdnuss-Sriracha-Sauce** aus Schritt 4 in der Bratpfanne erhitzen und für 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.



## Salat zubereiten

**Rüebli** und **Gurke** nach Belieben schälen.

**Gurke** halbieren und das Innere mit einem Löffel herauskratzen.

In einer grossen Schüssel **Sweet-Chili-Sauce** mit 1 TL [**2 TL**] **Limettenabrieb** zu einem **Dressing** verrühren.

**Rüebli** und **Gurke** grob zu dem **Dressing** raffeln und verrühren. Den **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Koriander** abzupfen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und in Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. **Broccoli**, **Gurken-Rüebli-Salat** und **Avocadostreifen** auf dem **Reis** anrichten. Mit **Erdnüssen**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnuss-Sriracha-Sauce** garnieren. Restliche **Limettenspalten** dazureichen. Wenn Du **Koriander** magst, kannst Du die Blätter abzupfen und ebenfalls auf der Bowl garnieren.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Thai-style vegan bowl

with peanut and sriracha sauce and broccoli

Vegan 30-40 minutes • 2.503 kj/598 kcal • Cook on day 3

11



Basmati rice



Avocado



Cucumber



Carrots



Coriander



Sweet chilli sauce



Lime



Peanut butter



Soy sauce



Sriracha sauce



Garlic cloves



Spring onion



Broccoli



Roasted peanuts



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

Good to have at hand

Water\*, pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

## What you need

1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Cucumber	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sweet chilli sauce <b>11)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Peanut butter <b>7)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Soy sauce <b>1) 10)</b>	0.5 x	25 ml	1 x	25 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Roasted peanuts <b>7)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
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	334 kJ/80 kcal	2.503 kJ/598 kcal
Fat	2.65 g	19.86 g
- incl. saturated fats	0.51 g	3.82 g
Carbohydrate	11.21 g	84.13 g
- incl. sugar	2.92 g	21.93 g
Protein	2.50 g	18.75 g
Salt	0.265 g	1.986 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 **7)** Peanuts or peanut products **10)** Soya or soya products **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

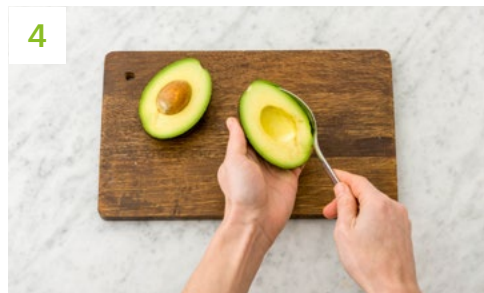
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Cook rice

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

Bring 300 ml [600 ml] **water\*** with a little salt to the boil in a large pot, then stir in the **rice**. Bring to the boil and cover with a lid. Leave to simmer on low heat for approx. 10 min. Then take the pot from the stove and leave the **rice**, covered, to swell for approx. 10 min. Keep warm if necessary.

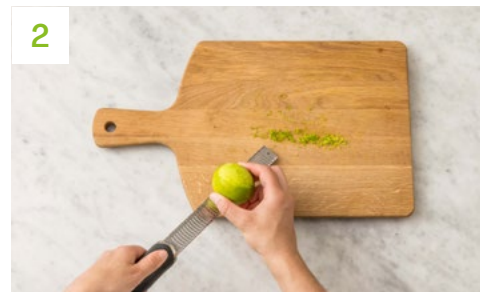


## Prepare sauce

In a tall mixing bowl, mix together well 50 ml [100 ml] **water\***, peanut **butter**, **sriracha**, the **juice** of 1 [2] **lime wedges**, and half [all] of the **soy sauce**.

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

Split the **broccoli** into bite-sized florets.



## Short preparation

Peel the **garlic**.

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

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

Cut the **lime** into quarters.



## Sauté broccoli

Heat a large frying pan and add white **spring onion** rings, **broccoli florets** and 100 ml [200 ml] **water\***.

Press in **garlic**, **cover**, and simmer for approx. 3 min. Remove **cover** and let all the liquid boil away. Season with **salt\*** and **pepper\***.

Then remove **broccoli** and set it aside.

Heat **peanut** and **sriracha sauce** from step 4 in the frying pan and simmer for 3-5 min. until it has thickened.



## Prepare salad

Peel **carrots** and **cucumber** if you prefer.

Halve the **cucumber** and scrape out the inside with a spoon.

In a large bowl, stir together **sweet chilli sauce** and 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest** to make a **dressing**.

Coarsely grate **carrots** and **cucumber** into the **dressing** and stir together. Season **salad** with **salt\*** and **pepper\***.



## Serve

Pluck the **coriander**. Fluff the **rice** up with a fork and apportion it into bowls or deep plates. Top the **rice** with **broccoli**, **cucumber** and **carrot salad**, and **avocado** strips. Garnish with **peanuts**, green **spring onion** rings and the **peanut** and **sriracha sauce**. Serve with the rest of the **lime wedges**. If you like coriander, you can pluck the leaves and use them as garnish as well.

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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Bolée thaïlandaise végétarienne avec de la sauce sriracha aux cacahuètes et du brocoli

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.503 kj/598 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Riz basmati



Avocat



Concombre



Carottes



Coriandre



Sauce au piment doux



Citron vert



Beurre de cacahuète



Sauce soja



Sauce sriracha



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Brocoli



Cacahuètes grillées



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 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
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Concombre	0.5 x 200 g **	1 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Coriandre	1 x 10 g **	1 x 10 g
Sauce au piment doux (11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Beurre de cacahuètes (7)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja (1) (10)	0.5 x 25 ml	1 x 25 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Cacahuètes grillées (7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*	Détails dans le texte	
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	334 kJ/80 kcal	2.503 kJ/598 kcal
Lipides	2.65 g	19.86 g
- dont acides gras saturés	0.51 g	3.82 g
Glucides	11.21 g	84.13 g
- dont sucre	2.92 g	21.93 g
Protéines	2.50 g	18.75 g
Sel	0.265 g	1.986 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 (7) arachide ou produits à base d'arachide (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.)

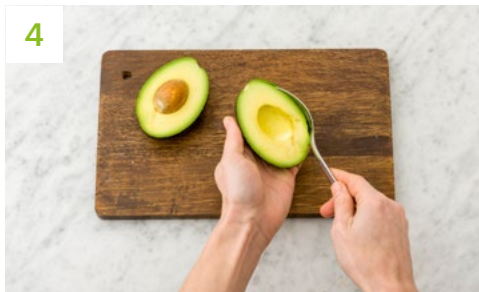


## Cuire le riz

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

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'**eau\*** avec un peu de sel dans une grande casserole et y verser le riz. Porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min. Garder au chaud si nécessaire.

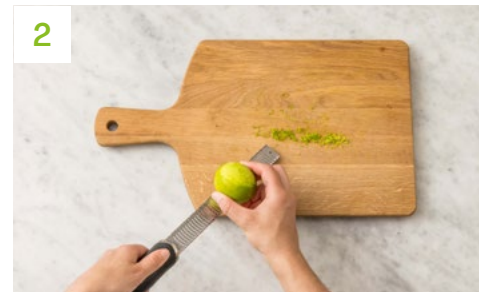


## Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, bien mélanger 50 ml [100 ml] d'**eau\***, du **beurre de cacahuète**, de la **sriracha**, le **jus** d'1 [2] quartier de **citron vert** et la moitié [l'ensemble] de la **sauce soja**.

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

Découper le **brocoli** en petits bouquets.



## Petite préparation

Peler l'**ail**.

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

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

Couper le **citron vert** en quatre.



## Faire blanchir le brocoli

Faire chauffer une grande poêle et ajouter les rondelles d'**oignon de printemps**, les **bouquets de brocoli** et 100 ml [200 ml] d'**eau\***.

Ajouter l'**ail** et laisser mijoter à couvert environ 3 min. Retirer le couvercle et laisser le liquide s'évaporer. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Retirer le **brocoli** du feu et réserver.

Faire chauffer la **sauce sriracha aux cacahuètes** de l'étape 4 dans la poêle et laisser mijoter 3 à 5 min. jusqu'à ce qu'elle épaississe.



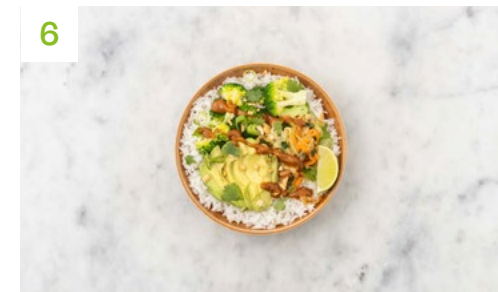
## Préparer la salade

Éplucher les **carottes** et le **concombre** selon les goûts.

Couper le **concombre** en deux et retirer les graines avec une cuillère.

Dans un **saladier**, **fouetter la sauce au piment doux** avec 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert** pour faire la  **vinaigrette**.

Râper grossièrement les **carottes** et le **concombre** et mélanger à la **vinaigrette**. Assaisonner la **salade** avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## Dresser

Effeuilier la **coriandre**. Aérer le **riz** avec une **fourchette** et le servir dans des bols ou des assiettes creuses. Disposer le **brocoli**, la **salade concombre-carotte** et les lamelles d'**avocat** sur le **riz**. Garnir de **cacahuètes**, de rondelles vertes d'**oignon de printemps** et de **sauce sriracha** aux **cacahuètes**. Servir avec les quartiers de **citron vert** restants. Pour ceux qui aiment la **coriandre**, arracher quelques feuilles et en garnir également le bol.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le  
QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

