



Kuba Kokos Bowl mit Ananas-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

unter 650 Kalorien • Vegan • 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen

18



Basmatireis



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Limette, ungewachst



Ananas in Stücken



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und
1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	2 g**	4 g	6 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1	1	1
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1
Ananas in Stücken	99 g**	148,5 g**	198 g

**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. 670 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2633 kJ/629 kcal
Fett	4,1 g	27,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	16,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g	79,8 g
– davon Zucker	2,7 g	18,1 g
Eiweiß	2,4 g	15,8 g
Salz	0,07 g	0,45 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: 15) Weizen 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



Kokosreis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

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

Dann den Topf vom Herd nehmen, **Kokosmilch** und die Hälfte [alles | alles] vom „Hello Aloha“ unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Mandeln rösten

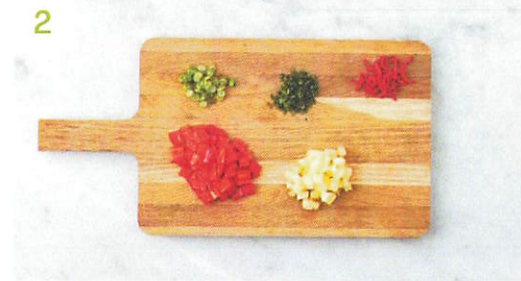
In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch fein hacken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für die Salsa

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Koriander und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Ananassaft abgießen. Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ananasstücke** klein würfeln.



Gemüse braten

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In der großen Pfanne aus Schritt 4 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salsa vollenden

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Ananas**, **Spitzpaprikawürfel**, **Frühlingszwiebelringe**, Hälfte der **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und Hälfte der gehackten **Kräuter** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Limettensaft** abschmecken.



Anrichten

Kokosreis und **Brokkoli** auf tiefe Teller verteilen und mit **Ananas-Paprika-Salsa** anrichten.

Mit restlichen **Kräutern**, restlichem **Chili** (**Achtung: scharf!**) und **Mandelblättchen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

