



# SOMMER-BOWL MIT MANGOREIS,

dazu würziger Brokkoli und Radieschen-Gurken-Salat



## HELLO MANGO

Mango punktet mit dem höchsten Anteil an Provitamin A von allen Obstarten und hilft damit bei der Zellerneuerung der Haut und des Knorpelgewebes.



Mango



Sweet-Chili-Soße



Limette



Knoblauchzehe



Jasminreis



Gurke



Schwarzkümmel



Brokkoli



Radieschen



ingelegter Ingwer



Frühlingszwiebel



Koriander



Minze



Cashewkerne



Sojasoße

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Veggie

leichter Genuss Zeit sparen

Heute gibt es eine Bowl, die perfekt für die warme Jahreszeit gemacht ist! Mangoreis, Limette und würziger Brokkoli verströmen sommerliche Aromen und machen Dich angenehm satt, ohne schwer im Bauch zu liegen. Der knackig-frische Radieschen-Gurken-Salat passt perfekt dazu und sorgt dafür, dass Du heute auch genügend Gemüse gegessen hast. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. **Mangokern** beiseitestellen. Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Mangowürfel** mit gehackter **Minze** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** verrühren und marinieren lassen.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Limette** in einer großen Schüssel auspressen und mit 1 Prise **Zucker\*** verrühren.

**Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Eingelegten Ingwer** fein hacken.

Gehackten **Ingwer**, **Radieschen** und **Gurkenhalbmonde** hinzufügen, umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 JASMINREIS KOCHEN

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Mangokern** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 5 BROKKOLI ANBRATEN

**Knoblauch** abziehen.

**Brokkoli** in mundgerechte Röschen aufteilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoliröschen** hinzugeben und 3 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzupressen.

**Sojasoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** hinzugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** weich sind und die Flüssigkeit weggekocht ist. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 DIP VERRÜHREN

**Limette** heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** halbieren. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und **Saft** von ½ [½ | 1] **Limette** verrühren. **Koriander** abzupfen. **Frühlingszwiebel** längs in 3 Teile schneiden und quer in dünne Streifen schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Mangokern** aus **Jasminreis** entfernen.

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und **Schwarzkümmel** unterheben. **Reis** auf tiefen Tellern anrichten und **Brokkoli**, **Mangowürfel**, **Frühlingszwiebelstifte** und **Gurken-Radieschen-Salat** dazu anrichten. **Bowl** mit **Koriander** und **Cashews** toppen und mit **Sweet-Chili-Soße** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Mango <b>DO</b>   <b>CI</b>	1	1	2
Koriander/Minze	20 g	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette <b>BR</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Sweet-Chili-Soße	40 ml	60 ml	80 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>	1	1	2
eingelegter Ingwer	5 g	5 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Brokkoli <b>DE</b>	250 g	375g	500 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Schwarzkümmel	2 g	2 g	2 g
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	20 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 800 g)
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2.494 kJ/596 kcal
Fett	2 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	97 g
- davon Zucker	4 g	35 g
Eiweiß	2 g	15 g
Salz	1 g	3 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 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DO**: Dominikanische Republik **CI**: Elfenbeinküste  
**BR**: Brasilien **MX**: Mexiko **DE**: Deutschland **IT**: Italien  
**NL**: Niederlande **BE**: Belgien **ES**: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!

2019 | KW 27 | 7

