



Leichte Avocado-Reis-Bowl

mit Pak Choi und Miso-Sauce



20-30min



2 Personen

Gesunde Bowls sind der Hit! Und das Schöne ist, dass es nicht nur eine Art der Zubereitung gibt, sondern unzählige Möglichkeiten, die leckersten Bowls ganz nach Geschmack, Lust und Laune zuzubereiten. Heute gibt es die Bowl mit süßlichem Sushireis, in Sesamöl gebratenem Pak Choi-Gemüse, Avocado und einer würzigen Sauce aus gegrillter Paprika.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Sesamöl ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Baby Pak Choi
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sushireis
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}
- 1 Packung weißer Sesam
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung gegrillte Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 95.1g, Eiweiß 12.6g



1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-13Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



4. Karotten anbraten

Nun eine große Pfanne mit **1-2EL Sesamöl** hoch erhitzen und die **Karotten** mit **Knoblauch** ca. 3-5Min. anbraten. **Nach Geschmack** mit **1-2EL Sojasauce** abschmecken und mit **Sesam** mischen. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufheben.



2. Pak Choi schneiden

Inzwischen den **Pak Choi** halbieren. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Peperoni je nach Schärfewunsch** entkernen und in feine Ringe schneiden.



5. Pak Choi anbraten

Die Pfanne erneut mit **1-2EL Sesamöl** erhitzen. Den **Pak Choi** ebenfalls ca. 3-5Min. anschwitzen, mit **1-2EL Sojasauce** abschmecken.



3. Sauce pürieren

Die **gegrillte Paprika** mit **Miso-Paste** mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald der **Reis** gar ist, mit 1/2TL Salz, 1/4TL Zucker und 1-2EL Essig der Wahl (z.B. Weisswein) mischen. Erneut zudecken und ziehen lassen, dabei warm halten.



6. Avocado schneiden

Inzwischen die **Avocado** halbieren, entkernen und schälen. Dann in feine Streifen schneiden. Serviere dir den **Reis** mit **Sesam-Karotten, Pak Choi, Avocado, Peperoni** und **Sauce** nach Geschmack.