

Leichte Avocado-Reis-Bowl

mit Pak Choi und Misoauce



20-30min



2 Personen

Sushi-Fans aufgepasst: Statt kleiner Sushirollen füllen wir eine ganze Schüssel mit köstlichen Aromen Japans! Wir betten buntes Gemüse, Avocado und milde Peperoni auf fluffigen Reis, dazu gibt es eine würzige Misoauce. Miso ist eine aus Sojabohnen fermentierte Paste, diese muss mindestens 4 Wochen, besser sogar Jahre fermentieren, um den sogenannten "Umami"-Effekt zu erzielen. Umami heißt über...

Was du von uns bekommst

- Sojasauce ^{1,6}
- Sesamöl ^{6,11}
- Grillpaprika ¹²
- Misopaste ⁶
- milde Peperoni
- Knoblauchzehe
- Karotte
- Avocado
- Baby Pak Choi
- weißer Sesam ¹¹
- Basmati Reis

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 15.7g



1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im mittelgroßen 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 **1EL Sesamöl** hoch erhitzen und die **Karotten** und **Knoblauch** ca. 3-5Min. anbraten. **Nach Geschmack** mit **1-2EL Sojasauce** abschmecken und mit **Sesam** mischen. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufheben.



2. Gemüse 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 **1EL 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 hellem Essig (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. Den **Reis** mit **Sesam-Karotten, Pak Choi, Avocado, Peperoni** und **Sauce** nach Geschmack servieren.