

Leichte Avocado-Reis-Bowl

mit Pak Choi und Misoauce



20-30min



4 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

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

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 725kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 15.1g



1. Reis kochen

800ml 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 **2EL Sesamöl** hoch erhitzen und die **Karotten** mit **Knoblauch** ca. 3-5Min. anbraten. **Nach Geschmack** mit **2-3EL 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 **2EL Sesamöl** erhitzen. Den **Pak Choi** ebenfalls ca. 3-5Min. anschwitzen, mit **2-3EL Sojasauce** abschmecken.



3. Sauce pürieren

Die **gegrillte Paprika** mit **Misopaste** mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald der **Reis** gar ist, mit 1TL Salz, 1/2TL Zucker und 2-3EL hellem Essig (z.B. Weisswein) mischen. Erneut zudecken und ziehen lassen, dabei warm halten.



6. Avocado schneiden

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