



Leichte Avocado-Reis-Bowl

mit Pak Choi und Misoauce



unter 20min



3-4 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 und Miso.

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 rote Peperoni
- 2 Avocados
- 1 Packung Karotten
- 2 Packungen gegrillte Paprika
- 1 Päckchen Sesam ^{1,6}
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Baby-Pak-Choj
- 1 Päckchen Sesamöl ¹¹
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 692kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 12.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** ins kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Karotten anbraten

Die **Karotten** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3-5Min. anbraten. Mit **ca. 1EL Sojasauce nach Wunsch** abschmecken und den **Sesam** untermischen. Die **Karotten** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Pak Choi** längs halbieren. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt vorher die Kerne.



5. Pak Choi anbraten

In derselben Pfanne **1-2EL Sesamöl** erhitzen und den **Pak Choi** darin ca. 3-5Min. anschwitzen. Mit **ca. 1EL Sojasauce** würzen.



3. Sauce zubereiten

Die **gegrillte Paprika** mit der **Misopaste** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gekochten **Reis** mit 1/2TL Salz, 1/4TL Zucker und 1-2EL Essig (besonders gut geeignet ist z. B. Weißweinessig) vermischen und erneut abgedeckt ziehen lassen.



6. Avocado schneiden

Inzwischen die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** möglichst im Ganzen mit einem Löffel herausheben oder die **Avocadohälften** schälen und dann in feine Scheiben schneiden. Die **Sesam-Karotten**, den **Pak Choi** und die **Avocado** auf dem Reis anrichten, mit **Peperoni** und ggf. **restlichem Sesamöl** garnieren und mit der **Paprika-Miso-Sauce** servieren.