



## Leichte Avocado-Reis-Bowl

mit Pak Choi und Misoauce



20-30min



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 Paprika und Miso.

## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 rote Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung helle Misopaste <sup>1,6</sup>
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 2 Avocados
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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 696kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 12.4g



### 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. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 4. Gemüse anbraten

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Karotten** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. anbraten. Mit etwas **Sojasauce** würzen und den **Sesam** untermischen.



### 2. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min braten, bis die **Paprika** auf beiden Seiten schön angeröstet und gebräunt ist. Anschließend in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 2Min. ausdampfen lassen. Die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen. Die **Limette** halbieren und auspressen.



### 5. Pak Choi anbraten

Inzwischen den **Pak Choi** längs halbieren. Die **Karotten** auf einem Teller beiseitestellen und den **Pak Choi** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. anbraten. Mit etwas **Sojasauce** würzen.



### 3. Sauce pürieren

Die **Paprika** und die **Misopaste** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas **Limettensaft** abschmecken. Sobald der **Reis** gar ist, 1/2-1TL Salz, 1/4-1/2TL Zucker und 1-2EL Essig nach Wahl (z. B. Weißweinessig) untermischen. Erneut abdecken und ziehen lassen, dabei warm halten.



### 6. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen, in feine Scheiben schneiden und mit **Limettensaft** beträufeln. Den **Reis** auf Schüsseln verteilen und mit den **Sesam-Karotten**, dem **Pak Choi** und der **Avocado** belegen. Mit der **Sauce** und **Peperoni** garnieren und mit **Limettensaft** und **Sesamöl** beträufelt servieren.