Bunte Bowl mit Edamame & glasierter Aubergine

dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

33

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 5 kochen

Basmatireis | Aubergine

Teriyakisoße

Gurke

vegane Mayonnaise

Sriracha Sauce

Sweet-Chili-Soße

Limette, ungewachst

Edamame

Frühlingszwiebel

rote Chilischote

Sesamöl

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Essig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Messbecher,
1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Sieb und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine **NL** | **ES** | **BE** | **MA**	1	2	2
Teriyakisoße **11) 15)**	50 ml	100 ml	100 ml
Gurke **NL** | **BE** | **GR** | **ES**	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Sweet-Chili-Soße **14)**	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst **CO** | **MX** | **BR** | **VN** | **PE** | **ES**	1	1	1
Edamame **11)**	50 g	100 g	100 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **MA** | **IT**	1	2	2
rote Chilischote **MA** | **ES**	1	1	1
Sesamöl **3)**	10 ml	10 ml	20 ml
Öl*, Wasser*, Essig*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben
**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	3,70 g	23,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	2,86 g
Kohlenhydrate	12,68 g	81,64 g
– davon Zucker	3,19 g	20,57 g
Eiweiß	1,93 g	12,44 g
Salz	0,333 g	2,147 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

2022-W50

1

Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Edamame in einem kleinen Topf mit **Wasser*** bedeckt 2 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

In denselben Topf 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, **Sesamöl** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2

Aubergine backen

Enden der **Aubergine** entfernen. **Aubergine** längs vierteln und in 2 cm dicke Ecken schneiden.

Auberginenecken in einer großen Schüssel mit der **Teriyakisoße**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** und etwas **Salz*** gründlich vermengen.

Auberginenecken auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis diese innen weich und außen schön gebräunt sind.

3

Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln, in die große Schüssel aus Schritt 2 geben und mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Essig***, **Salz*** **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.

4

Toppings vorbereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen.

In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** von 1 [**1** | **2**] **Limettenspalte** miteinander vermengen.

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [**3** | **4**] **Limettenspalten** vermengen. Beides mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

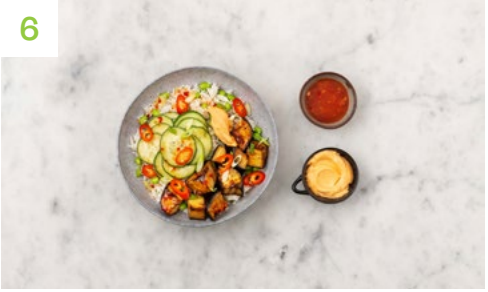
5

Letzte Schritte

Chilischote in feine Ringe schneiden **(Achtung: scharf!)**.

Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

6



Anrichten

Reis auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen.

Aubergine und **Gurkensalat** nebeneinander darauf anrichten.

Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili (Achtung: scharf!)** und den **Dips** toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde