

Bunte Bowl mit Edamame & glasierter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

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

25



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Teriyakisauce



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 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
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g

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



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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 beiseitestellen.

In denselben Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** hineintrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. **Sesamöl** und **Edamame** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Toppings vorbereiten

Limette in 6 Spalten schneiden.

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander verrühren.

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

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.



2 Aubergine backen

Aubergine längs vierteln und in 2 cm Ecken schneiden.

In einer großen Schüssel **Auberginenecken** 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 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und außen schön gebräunt sind.



5 Letzte Schritte

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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



3 Für den Gurkensalat

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



6 Anrichten

Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

