

Scharfe Gochujang-Auberginen-Bowl

dazu bunter Karotten-Salat und Limetten-Mayo-Dip

Vegan Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Aubergine



lila Karotte



Karotte



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Gochujang



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL ES MA	2	3	4
lila Karotte	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	2	2
Gochujang 11 15)	25 g	37,5 g**	50 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml

**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. 680 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2976 kJ/711 kcal
Fett	5,1 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate	13 g	88,4 g
– davon Zucker	3,6 g	24,4 g
Eiweiß	1,7 g	11,2 g
Salz	0,13 g	0,85 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **IL:** Israel **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Für den Slaw

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Karotte in grobe Stücke schneiden. **Karotten**, **Sesamöl**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Karottenslaw** in eine große Schüssel umfüllen.



Kleinigkeiten

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden und weiße **Frühlingszwiebelringe** zum **Slaw** geben und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Limettenabrieb** zu einem **Dip** verrühren.

Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste, die in der koreanischen Küche ihre Anwendung findet. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen und mit der Zubereitung fortfahren.



Aubergine glasieren

Nach der **Thermomix®** Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen in einer zweiten großen Schüssel **Gochujang**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Garflüssigkeit*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** vermengen. Gebackene **Aubergine** dazugeben und gründlich vermengen.



Für die Auberginen

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Auberginenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Reis auf tiefen Tellern verteilen. **Gochujang-Aubergine** und **Karottenslaw** darauf anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen. Mit **Mayo-Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

