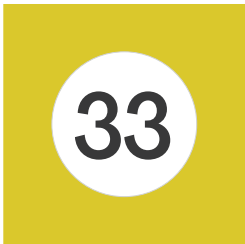


Bunte Bowl mit Edamame & glasierter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

unter 650 Kalorien | Vegan | Viel Gemüse | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, vegan



Teriyakisofe



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
vegane Mayonnaise	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 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. 650 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	3,7 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	14 g	91,3 g
– davon Zucker	4 g	26,3 g
Eiweiß	2,2 g	14,2 g
Salz	0,37 g	2,4 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



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.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Sesamöl und **Edamame** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 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] **Sweet-Chili-Dip**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.

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.



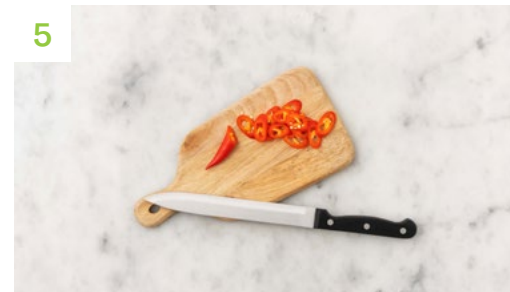
2 Aubergine backen

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Aubergine längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Aubergine** mit der Hälfte **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Aubergine auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und außen gebräunt ist.



5 Letzte Schritte

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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

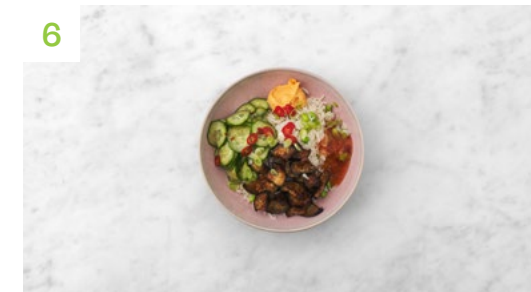


3 Toppings vorbereiten

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipps: *Sriracha ist sehr scharf. Wenn du Schärfe nicht gewohnt bist, verwende sei sparsam.*

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



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen.

Aubergine nach der Garzeit mit restlicher **Teriyakisoße** vermengen und auf den **Reis** geben. **Gurkensalat** daneben 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>

