

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

unter 650 Kalorien | Vegan | Viel Gemüse | Klimaheld | Thermomix kocht • 634 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, vegan



Teriyakisofse



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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüsseln und 1 kleine Schüssel

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 Aubergine backen

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

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

Aubergine längs vierteln, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit der Hälfte der **Teriyakisoße**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gründlich marinieren.

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

Währenddessen den **Reis** garen.



4 Für den Gurkensalat

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Dip**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



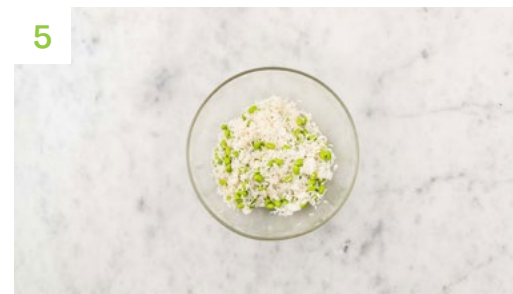
2 Reis garen

Edamame in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Reis fertigstellen.

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** in eine Schüssel geben, mit einer Gabel auflockern und mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Sesamöl** und **Edamame** vorsichtig vermengen.



3 Für die Toppings

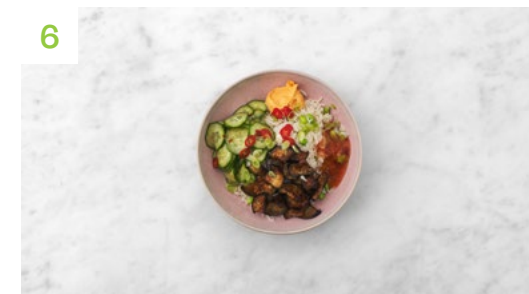
Chilischote in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

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

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.

Beides mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit **Edamame** 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 **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>

