

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

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 625 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, ungewaschen



Teriyakisofe



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*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL	1	2	2
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Gurke NL ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
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)	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	402 kJ/96 kcal	2617 kJ/625 kcal
Fett	3,66 g	23,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	2,88 g
Kohlenhydrate	13,41 g	87,35 g
– davon Zucker	3,96 g	25,83 g
Eiweiß	1,91 g	12,45 g
Salz	0,367 g	2,392 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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



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.

Auberginen längs vierteln, in ca. 2 cm Stücke schneiden und **Auberginen** in einer großen Schüssel mit der Hälfte der **Teriyakisoße**, **Saft** 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.



2 Reis garen

Edamame in den Varoma-Behälter geben und den 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.



3 Für die Toppings

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

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

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

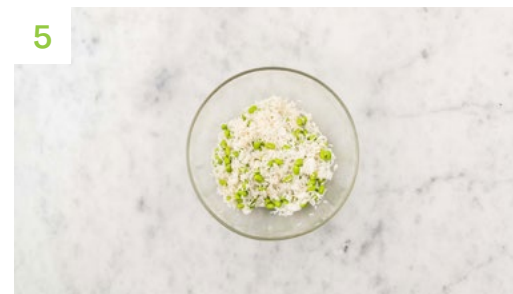
In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.

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



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



5 Reis fertigstellen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. 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 und abgedeckt warmhalten.



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 **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>

