

Scharfe Gochujang-Auberginen-Bowl

dazu bunter Karotten-Salat und Sesam-Dip

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 5 kochen

33



Gochujang



Basmati-Wildreis-Mischung



Aubergine



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



bunte Karotten



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gochujang 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
bunte Karotten	200 g	200 g	400 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 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. 700 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	3124 kJ/747 kcal
Fett	5,79 g	40,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	4,41 g
Kohlenhydrate	12,04 g	83,29 g
– davon Zucker	3,24 g	22,39 g
Eiweiß	1,56 g	10,77 g
Salz	0,211 g	1,462 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 **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



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] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Für den Slaw

In einer großen Schüssel **geriebener Karotte**, den weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, die Hälfte des **Sesamöls**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restliches **Sesamöl** 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.



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***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Aubergine im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.



Aubergine glasieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gochujang**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] heißes **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** vermengen. Gebackene **Aubergine** dazugeben und gründlich vermengen.

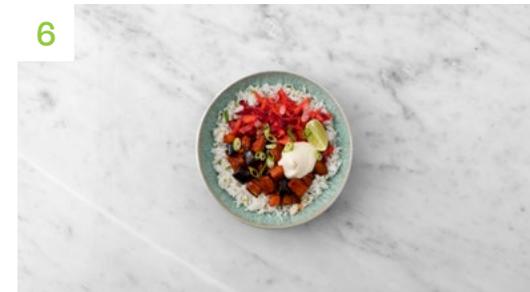


Kleine Vorbereitung

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

Karotte grob raspeln.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefen Tellern verteilen. **Gochujang-Aubergine** und **Karottenslaw** darauf anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Mit **Sesam-Dip** und restlicher **Limettenspalte** servieren.

Guten Appetit!