

Scharfe Gochujang-Auberginen-Bowl

dazu bunter Karotten-Salat und Sesam-Dip

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

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



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**, die Hälfte des **Sesamöls**, **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 **Karottenlaw** 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 **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.



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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

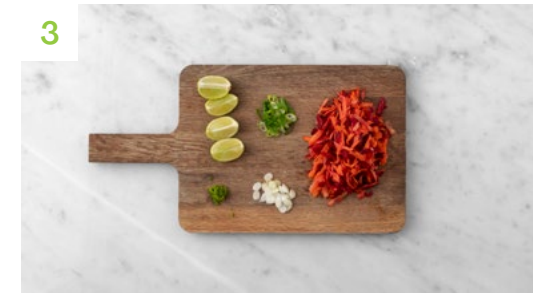
Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen und mit der Zubereitung fortfahren.



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***, „**Hello Paprika**“, **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 und dabei **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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

