

Bowl mit Miso-Aubergine, Avocado und Brokkoli auf Basmatireis

Viel Gemüse **Klimaheld** unter 650 Kalorien **Vegan** Thermomix kocht • 581 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Aubergine



Avocado



Babyspinat



Brokkoli



Knoblauchzehe



Limette, ungewacht



Ingwerpaste



vegane weiße Mispaste



Schwarzkümmel



Sojasoße



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*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, Backpapier, 2 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	1	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
Babyspinat	50 g	100 g	100 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	25 g	50 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 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. 660 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2429 kJ/581 kcal
Fett	2,5 g	16,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3 g
Kohlenhydrate	13,3 g	88,3 g
– davon Zucker	3,8 g	25,5 g
Eiweiß	2,6 g	17,5 g
Salz	0,61 g	4,08 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyd und Sulfit **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien

MX: Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik

CO: Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania

KE: Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien



1 Marinade zubereiten

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

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Ingwerpaste, Misopaste, Sojasoße, Saft von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.

Marinade in eine große Schüssel umfüllen.



4 Dip & Avocado

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** und **Saft** 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Avocado halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden. In eine zweite kleine Schüssel geben, mit ein bisschen **Limettensaft** beträufeln und vermengen.



2 Gemüse backen

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Aubergine in 2 cm große Würfel schneiden.

Gemüse zur **Marinade** in die Schüssel geben, verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Gemüse** im Ofen 15 – 18 Min. backen, bis es weich ist.

Schwarzkümmel in den letzten 2 Min. der Backzeit über das **Gemüse** streuen und weiter backen.

Währenddessen fortfahren.



5 Reis vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** in eine große Schüssel umfüllen und mit einer Gabel auflockern.

Babyspinat in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist.



3 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



6 Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Miso-Ofengemüse** und **Avocadowürfel** darauf anrichten und mit **Sweet-Chili-Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

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>

