

# Bowl mit Miso-Aubergine, Avocado und Brokkoli auf Basmatireis

Viel Gemüse Vegan unter 650 Kalorien Klimaheld 30 – 40 Minuten • 584 kcal • Tag 3 kochen

18



Basmatireis



Aubergine



Avocado



Babypinac



Brokkoli



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Ingwerpaste



vegane weiÙe Misopaste



Schwarzkümmel



SojasoÙe



Sweet Chili SoÙe

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Avocado <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>EG</b>   <b>MZ</b>   <b>CO</b>   <b>DM</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b>   <b>TZ</b>   <b>KE</b>   <b>PT</b>	1	1	2
Babyspinat	50 g	100 g	100 g
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, ungewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
vegane weiße Misopaste <b>11</b>   <b>15</b> )	25 g	25 g	50 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	25 ml	50 ml
Sweet Chili Soße <b>14</b> )	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	367 kJ/88 kcal	2443 kJ/584 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **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



## 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 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Dip verrühren

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

**Avocado** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfeln schneiden.

**Avocado** in eine zweite kleine Schüssel geben und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.



## Marinade zubereiten

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

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Knoblauch**, **Ingwerpaste**, **Misopaste** und **Sojasoße** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** vermengen.



## Gemüse backen

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Gemüse** in die große Schüssel geben, mit der **Marinade** vermengen 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.



## Reis vollenden

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

**Babyspinat** in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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>

