

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

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 584 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Aubergine



Avocado



Babypinac



Brokkoli



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Ingwerpaste



vegane weiÙe Misopaste



Schwarzkimmel



SojasoÙe



Sweet Chili SoÙe



- 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, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## 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
Babypinac	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. 670 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 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

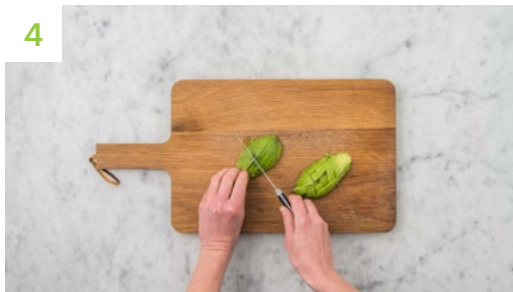
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**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 einen großen Topf umfüllen und mit einer Gabel auflockern.

**Babypinac** 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>

