

Bunte Bowl mit Edamame & glasierterter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 626 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Teriyakisauce



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 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. 630 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2618 kJ/626 kcal
Fett	3,8 g	23,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,9 g
Kohlenhydrate	13,6 g	86,4 g
– davon Zucker	4 g	25,2 g
Eiweiß	2,1 g	13,4 g
Salz	0,38 g	2,4 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



Aubergine backen

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

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

Aubergine längs vierteln, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit der Hälfte der **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gründlich marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und außen schön gebräunt sind.

Währenddessen den **Reis** garen.



Für den Gurkensalat

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Dip**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Reis garen

Edamame in den Varoma-Behälter geben und den Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Reis fertigstellen.

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** in eine Schüssel geben, mit einer Gabel auflockern und mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Sesamöl** und **Edamame** vorsichtig vermengen.



Für die Toppings

Chilischote in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander vermengen.

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.

Beides mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit **Edamame** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Aubergine** nach der Garzeit mit restlicher **Teriyakisoße** vermengen und auf den **Reis** geben. **Gurkensalat** daneben anrichten.

Nach Belieben mit **Chili (Achtung: scharf!)** und den **Dips** toppen.

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>

