

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



Teriyakisofe



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 Schüsseln 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



1 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.



4 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.



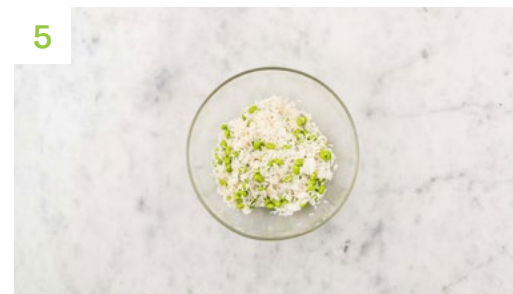
2 Reis garen

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.



5 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.



3 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.



6 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>

