

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

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, vegan



Teriyakisofe



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 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 NL ES MA	1	2	2
Edamame 11	50 g	100 g	100 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Teriyakisoße 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
vegane Mayonnaise	25 g	37,5 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. 650 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	3,7 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	14 g	91,3 g
– davon Zucker	4 g	26,3 g
Eiweiß	2,2 g	14,2 g
Salz	0,37 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



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] **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Sesamöl und **Edamame** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für den Gurkensalat

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der großen Schüssel aus Schritt 2 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.



Aubergine backen

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

Aubergine längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Aubergine** mit der Hälfte **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Aubergine auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und außen gebräunt ist.



Letzte Schritte

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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



Toppings vorbereiten

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

Tipps: *Sriracha ist sehr scharf. Wenn du Schärfe nicht gewohnt bist, verwende sie sparsam.*

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 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 **Frühlingszwiebelringen**, **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>

