

# Scharfe Gochujang-Auberginen-Bowl mit buntem Karotten-Salat und Limetten-Mayo-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 711 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Aubergine



lila Karotte



Karotte



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Gochujang



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,  
2 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   ES   MA</b>                | 2     | 3        | 4     |
| lila Karotte                                 | 1     | 1        | 2     |
| Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>             | 1     | 2        | 2     |
| Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>    | 2     | 3        | 1     |
| Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b> | 1     | 2        | 2     |
| Gochujang <b>11   15</b>                     | 25 g  | 37,5 g** | 50 g  |
| vegane Mayonnaise                            | 50 g  | 75 g     | 100 g |
| Sesamöl <b>3</b>                             | 10 ml | 15 ml**  | 20 ml |

\*\*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. 680 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 438 kJ/105 kcal | 2976 kJ/711 kcal    |
| Fett                    | 5,1 g           | 35 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,5 g           | 3,6 g               |
| Kohlenhydrate           | 13 g            | 88,4 g              |
| – davon Zucker          | 3,6 g           | 24,4 g              |
| Eiweiß                  | 1,7 g           | 11,2 g              |
| Salz                    | 0,13 g          | 0,85 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko  
**IL:** Israel **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien  
**CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 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 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



## Für den Slaw

Weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Sesamöl**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu den **geriebenen Karotten** in die Schüssel geben und gut vermengen.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Limettenabrieb** zu einem **Dip** verrühren.

## Gochujang

*Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste, die in der koreanischen Küche ihre Anwendung findet. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## Für die Aubergine

**Aubergine** in 2 cm Würfel schneiden.

**Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Aubergine** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.



## Aubergine glasieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gochujang**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] heißes **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** vermengen.

Gebackene **Aubergine** dazugeben und gründlich vermengen.



## Kleine Vorbereitung

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Karotten** grob in eine große Schüssel raspeln.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

**Gochujang-Aubergine** und **Karottenslaw** darauf anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebeln** toppen. Mit **Mayo-Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

**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>

