

Sweet-Chili-Bowl mit glasierter Aubergine

dazu Sesam-Reis, Gurkensalat & Sriracha-Mayo

Kalorien im Blick **Vegan** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 614 kcal • Tag 5 kochen

6



Basmatireis



Aubergine



Gurke



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, vegan



Teriyakisofe



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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 großer Topf, 1 Sieb 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
Gurke NL ES MA	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, vegan BR MX ES CO VN	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.)

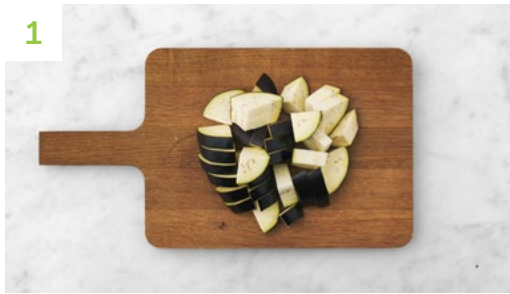
	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2569 kJ/614 kcal
Fett	3,4 g	22,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	14,4 g	97,3 g
– davon Zucker	4 g	27,2 g
Eiweiß	1,8 g	12,3 g
Salz	0,36 g	2,4 g

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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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 und in 2 cm Stücke schneiden.



2 Aubergine backen

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.



3 Reis kochen

Ende der **Buschbohnen** entfernen und halbieren.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** und **Buschbohnen** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Sesamöl untermischen.



4 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.

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

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

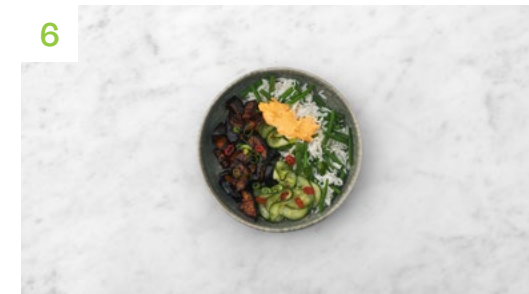


5 Für den Gurkensalat

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.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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



6 Anrichten

Reis und **Buschbohnen** 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!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

