



BOWL MIT KOKOSREIS UND MISO-AUBERGINE

dazu scharfe Soße und Avocado



HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasauce wird anhand vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Aubergine



veg. weiße Misopaste



Sojasoße



Jasminreis



Avocado



Kokosmilch



Limette



Knoblauchzehe



Ingwer



Brokkoli



Schwarzkümmel



Babypinac



Sweet-Chili-Soße

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

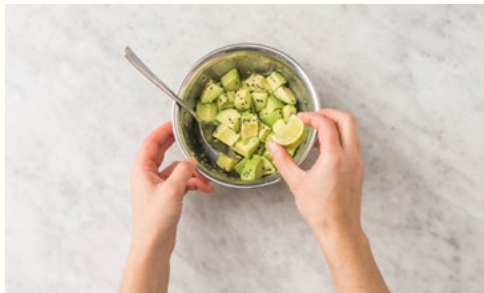
Wasche **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [300ml | 400 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



4 DIP VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] geriebener **Limettenschale** und **Saft** 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine zweite kleine Schüssel geben, mit ein bisschen **Limettensaft** beträufeln und mit **Schwarzkümmel** vermengen.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einer großen Schüssel **Knoblauch**, **Ingwer**, **Miso** und **Sojasoße** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** vermengen.



5 REIS VOLLENDEN

Am Ende der Ziehzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** dazugeben und den **Babyspinat** in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist. **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE BACKEN

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.

Gemüse in die große Schüssel geben, mit der **Marinade** verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Reis auf Tellern anrichten, **Miso-Ofengemüse** und **Avocadowürfel** dazu anrichten und mit **Sweet-Chili-Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette BR MX	1	2	2
Ingwer BR CN	20 g	20 g	30 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
veg. weiße Miso Paste 10)	25 g	25 g	50 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Brokkoli ES	250 g	375 g	500 g
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Sweet-Chili-Soße	40 ml	60 ml	80 ml
Avocado CL CO IL	1	1 (groß)	2
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Zucker* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 1	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
⦿ 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. 700 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2.943 kJ/704 kcal
Fett	4,53 g	30,57 g
- davon ges. Fettsäuren	2,33 g	15,71 g
Kohlenhydrate	13,08 g	88,30 g
- davon Zucker	3,77 g	25,42 g
Eiweiß	2,43 g	16,43 g
Salz	0,605 g	4,087 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

1) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China ES: Spanien CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at