



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



Babyspinat



Sweet-Chili-Soße

35 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 große Schüsseln** 1 davon mit **Deckel**, **2 kleine Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 MARINADE ZUBEREITEN

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

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Miso**, **Sojasoße** 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker*** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.



4 DIP & AVOCADO

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] geriebener **Limettenschale** und **Soft** 2 [3 | 4] **Limetten-spalten** 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 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Marinade in eine große Schüssel umfüllen.

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

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

Gemüse in die große Schüssel zugeben, mit der **Marinade** verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, aber noch nicht backen.



5 REIS VOLLENDEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren.

Kokosmilch und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und mind. 8 Min. quellen lassen.



3 REIS GAREN & GEMÜSE BACKEN

Mixtopf spülen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Jetzt das marinierte **Gemüse** in den Ofen geben und für 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



6 KURZ VOR ENDE

Reis mit einer Gabel auflockern und den **Babypinac** in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der ganze **Spinat** zusammen gefallen ist.

Reis auf Tellern verteilen, **Miso-Ofen-Gemüse** 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
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Zucker* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	1.200 g		
Salz* für Schritt 3	1½ TL		
Öl* für Schritt 3	5 g		
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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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