

Bowl mit Miso-Aubergine und Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegan 30 – 40 Minuten • 3085 kJ/737 kcal • Tag 3 kochen

33



Aubergine



vegane weiße Mispaste



Sojasoße



Basmatireis



Avocado



Kokosmilch



Limette, ungewacht



Knoblauchzehe



Ingwer



Brokkoli



Schwarzkümmel



Babypinac



Sweet-Chili-Soße



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln,
1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	1	1	2
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	25 g	50 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
Brokkoli DE	1	1	1
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Babyspinat	50 g	100 g	100 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 710 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	3085 kJ/737 kcal
Fett	4,65 g	32,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,43 g	17,21 g
Kohlenhydrate	13,04 g	92,24 g
– davon Zucker	3,94 g	27,91 g
Eiweiß	2,48 g	17,58 g
Salz	0,532 g	3,765 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PE:** Peru **CN:** China **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien



Reis kochen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen großen Topf **Kokosmilch** und 200 ml [300 | 400] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** 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.



Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] geriebener **Limettenschale** und **Saft** von 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.



Marinade zubereiten

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

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einer großen Schüssel **Knoblauch**, **Ingwer**, **Miso** und **Sojasoße** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** vermengen.



Reis vollenden

Am Ende der Ziehzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern.

Babyspinat in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist.

Reis mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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. 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

In den letzten 2 Min. der Backzeit den **Schwarzkümmel** über das **Gemüse** streuen und weiter backen.

Tipps: Die Backzeit kann je nach Ofen variieren.



Anrichten

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

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>

