Bowl mit Miso-Aubergine und Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

33

Viel Gemüse | Klimaheld | Vegan | Thermomix kocht • 737 kcal • Tag 5 kochen

Aubergine

vegane weiße Misopaste

Sojasoße

Basmatireis

Avocado

Kokosmilch

Limette, ungewachst

Knoblauchzehe

Ingwer

Brokkoli

Schwarzkümmel

Babyspinat

Sweet-Chili-Soße

thermomix

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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe und 1 Backblech mit Backpapier

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)** Schwefeldioxide 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

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**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl***, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.

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.

3

Reis garen & Gemüse backen

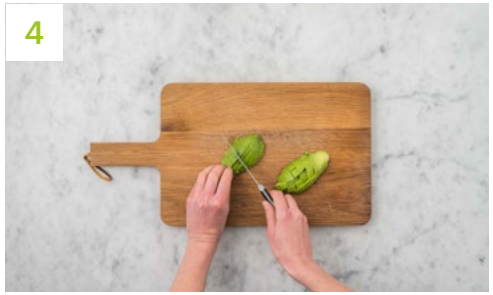
Mixtopf spülen. **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Nun das marinierte **Gemüse** in den Ofen geben und für 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist. In den letzten 2 Min. der Backzeit den **Schwarzkümmel** über das **Gemüse** streuen und weiter backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

4



Dip & Avocado

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Limettenabrieb** 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 vermengen.

5

Reis vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **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.

6

Kurz vor Ende

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

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

Guten Appetit!