

# Bunte Bowl mit Edamame & glasierter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

Vegan 30 – 40 Minuten • 2760 kJ/660 kcal • Tag 5 kochen

32



Basmatireis



Aubergine



Teriyakisofe



Gurke



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewaschen



Edamame



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine <b>NL   ES</b>	2	3	4
Teriyakisoße <b>11   15</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
Edamame <b>11</b>	50 g	100 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Sesamöl <b>3</b>	10 ml**	15 ml**	20 ml

Weißweinessig\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\* 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. 780 g)
Brennwert	354 kJ/85 kcal	2760 kJ/660 kcal
Fett	3,21 g	25,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,39 g	3,00 g
Kohlenhydrate	11,71 g	91,23 g
– davon Zucker	3,68 g	28,66 g
Eiweiß	1,86 g	14,47 g
Salz	0,463 g	3,606 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 EG: Ägypten IT: Italien

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien GR: Griechenland

VN: Vietnam BR: Brasilien CO: Kolumbien MX: Mexiko



## Reis kochen

**Edamame** in einen kleinen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und 2 Min. aufkochen. Danach durch ein Sieb abgießen, herausnehmen und beiseitestellen.

**Reis** in dem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In dem kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineintrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen, die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Sesamöl** sowie die **Edamame** unterheben und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Toppings vorbereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen.

In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander vermengen.

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen.

Beides mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

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

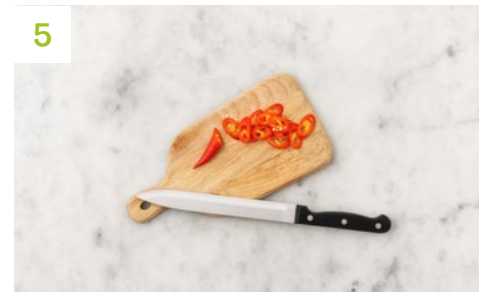


## Aubergine backen

Enden der **Auberginen** entfernen. **Auberginen** längs vierteln und in 2 cm dicke Ecken schneiden.

**Auberginenecken** in einer großen Schüssel mit der **Teriyakisoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** gründlich marinieren und **salzen\***.

**Auberginenecken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis diese innen weich und außen schön gebräunt sind.



## Letzte Schritte

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

**Reis** nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.



## Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in die große Schüssel aus Schritt 2 geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Salz\*** **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** marinieren.

Beiseitestellen.



## Anrichten

**Reis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Aubergine** und **Gurkensalat** getrennt voneinander darauf anrichten.

Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili** (**Achtung: scharf!**) und den **Dips** toppen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

