

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

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 5 kochen

7



Basmatireis



Aubergine



Gurke



Edamame



Teriyakisauce



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 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   BE   MA</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Edamame <b>11</b>	50 g	100 g	100 g
Teriyakisoße <b>11   15</b>	50 ml	100 ml	100 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE   ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1
Sesamöl <b>3</b>	10 ml	10 ml	20 ml

\*\*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. 640 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	3,70 g	23,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	2,86 g
Kohlenhydrate	12,68 g	81,64 g
– davon Zucker	3,19 g	20,57 g
Eiweiß	1,93 g	12,44 g
Salz	0,333 g	2,147 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## Reis kochen

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

**Edamame** in einem kleinen Topf mit **Wasser\*** bedeckt 2 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

In denselben Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen, **Sesamöl** und **Edamame** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Toppings vorbereiten

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander verrühren.

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren. Beides mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

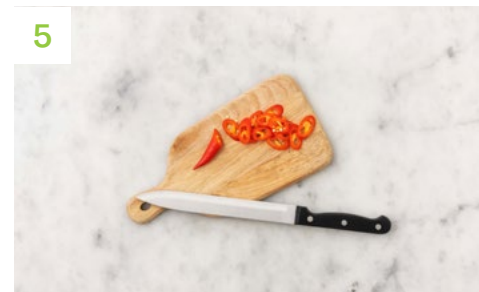


## Aubergine backen

**Aubergine** längs vierteln und in 2 cm dicke Ecken schneiden.

In einer großen Schüssel **Auberginenecken** mit der **Teriyakisoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** gründlich vermengen.

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



## Letzte Schritte

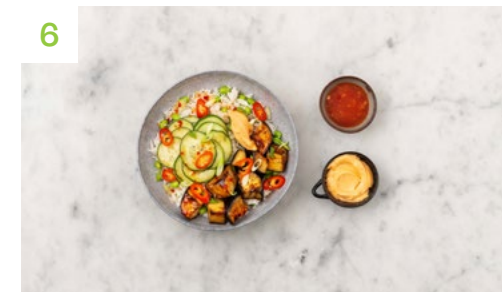
**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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



## Für den Gurkensalat

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



## Anrichten

**Reis** nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Aubergine** und **Gurkensalat** nebeneinander darauf anrichten. Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili (Achtung: scharf!)** und den **Dips** toppen.

**Guten Appetit!**

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!