

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

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 603 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Aubergine



Teriyakisoße



Gurke



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewaschen



Edamame



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
2 große Schüsseln und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Teriyakisoße 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
Edamame 11	50 g	100 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Sesamöl 3	10 ml	10 ml	20 ml
Öl*, Wasser*, Essig*, 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. 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) Schwefeldioxyd und Sulfit 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko BE: Belgien GR: Griechenland EG: Ägypten IT: Italien



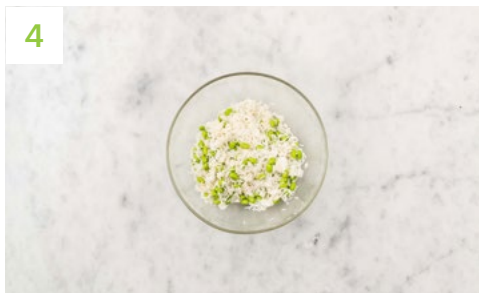
Aubergine backen

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

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

Enden der **Auberginen** entfernen. **Auberginen** längs vierteln und in 2 cm dicke Stücke schneiden. **Auberginen** in einer großen Schüssel mit **Teriyakisoße**, **Salz*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** gründlich marinieren. **Auberginstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis diese innen weich und außen schön gebräunt sind.

Währenddessen den **Reis** garen.



Für den Sesam-Reis

Limette in 6 Spalten schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** in eine Schüssel geben, mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Sesamöl** und **Edamame** vermengen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Reis garen

Edamame in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Toppings zubereiten

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

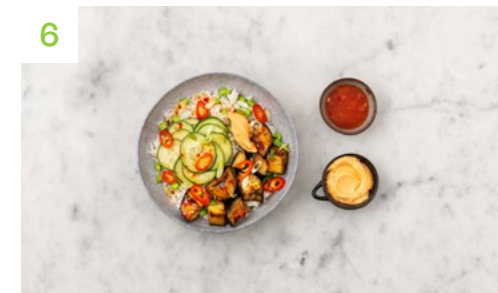
2 kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander vermengen.

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



Für den Gurkensalat

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



Anrichten

Reis mit **Edamame** 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 Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

