

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

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

7



Basmatireis



Aubergine



Gurke



Edamame



Teriyakisauce



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Sesamöl



thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Teriyakisoße 11) 15)	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 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewacht CO MX BR VN PE ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Sesamöl 3)	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

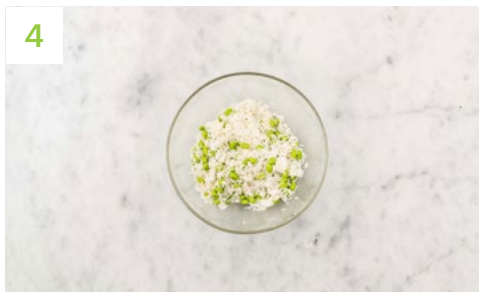


Aubergine backen

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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gründlich marinieren, 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.



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!

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!