

Bunte Bowl mit glasierterter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 591 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Limette, ungewachst



Teriyakisauce



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backbleche mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Teriyakisaucе 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

**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. 630 g)
Brennwert	395 kJ/ 94 kcal	2473 kJ/ 591 kcal
Fett	3.57 g	22.36 g
- davon ges. Fettsäuren	0.42 g	2.63 g
Kohlenhydrate	13.67 g	85.62 g
- davon Zucker	3.93 g	24.62 g
Eiweiss	1.50 g	9.38 g
Salz	0.382 g	2.395 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!)



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze

(200 °C Umluft) vor. In einen kleinen Topf

300 ml [600 ml] **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

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

Sesamöl untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Für den Gurkensalat

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln

und in der grossen Schüssel aus Schritt 2 mit

1 EL [2 EL] **Sweet-Chili-Dip**, **Saft** von

1 [2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer***

und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.

Peperoncini

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



2 Aubergine backen

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Aubergine längs vierteln und in 2 cm Ecken schneiden.

In einer grossen Schüssel **Aubergine** mit der Hälfte der **Teriyakisaucе**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und aussen schön gebräunt sind.



5 Letzte Schritte

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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



3 Toppings vorbereiten

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen.

In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** miteinander verrühren.

Tipp: *Sriracha ist sehr scharf. Wenn du Schärfe nicht gewohnt bist, verwende sie sparsam.*

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren.

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



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen.

Aubergine nach der Garzeit mit restlicher **Teriyakisaucе** vermengen und auf den **Reis** geben.

Gurkensalat daneben anrichten.

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

En Guete!

Colourful bowl with glazed aubergine sesame rice and cucumber salad

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 30–40 minutes • 591 kcal • Cook on day 5



Basmati rice



Aubergine



Cucumber



Spring onion



Red peperoncini



Unwaxed lime



Teriyaki sauce



Vegan mayonnaise



Sesame oil



Sriracha sauce



Sweet chilli sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, sugar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Teriyaki sauce 11 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	395 kJ/ 94 kcal	2473 kJ/ 591 kcal
Fat	3.57 g	22.36 g
– of which saturated fats	0.42 g	2.63 g
Carbohydrate	13.67 g	85.62 g
– of which sugar	3.93 g	24.62 g
Protein	1.50 g	9.38 g
Salt	0.382 g	2.395 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3**) Sesame seeds **11**) Soya **14**) Sulphur dioxides and sulphites **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



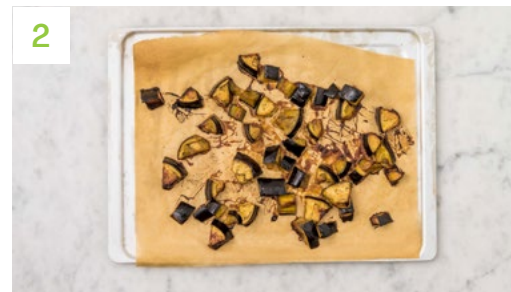
Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Fill a small pot with 300 ml [600 ml] water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Mix in the sesame oil and leave it with the lid on for at least 10 min.



Bake the aubergine

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into 6 wedges.

Quarter the aubergine lengthways and cut it into 2 cm pieces.

In a large bowl, mix the aubergine with half of the teriyaki sauce, the juice of 1 [2] lime wedge, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt*.

Spread on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 15–20 min. until soft on the inside and nicely browned on the outside.



Prepare the toppings

Take out two small bowls.

In one, mix the mayonnaise, sriracha (warning:spicy!) and the juice of 1 [2] lime wedges.

Tip: *Sriracha is very hot and spicy. If you're not used to very hot spices, use it sparingly.*

In the second small bowl, mix the sweet chilli sauce and the juice of 2 [4] lime wedges.

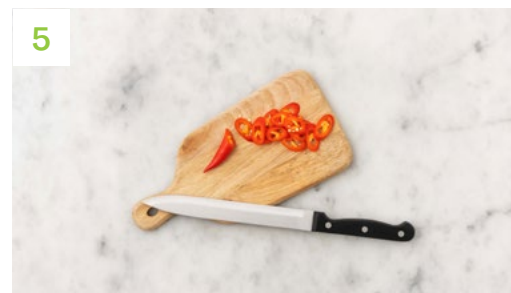
Season both with salt* and pepper*.



For the cucumber salad

Cut the cucumber into very thin slices and marinate in the large bowl from step 2 with 1 tbsp. [2 tbsp.]

sweet chilli dip, the juice of 1 [2] lime wedges, lime zest, salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*. Put to one side.



Final steps

Cut the spring onion into thin rings.

Cut the peperoncini into thin rings (warning: spicy!).



Serve

Fluff the rice with a fork once cooked and apportion it onto deep plates.

After cooking, mix the aubergine with the remaining teriyaki sauce and add it to the rice.

Arrange the cucumber salad alongside.

Then top with spring onion rings, red peperoncini (warning: spicy!) and the dips according to taste.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Bon appetit!

Bowl coloré à l'aubergine glacée sur du riz au sésame et une salade de concombre

Végétalien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 591 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz basmati



Aubergine



Concombre



Oignon de printemps



Piment rouge



Citron vert, non ciré



Sauce teriyaki



Mayonnaise végétalienne



Huile de sésame



Sauce sriracha



Sauce au piment doux



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, sucre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce teriyaki 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	395 kJ/ 94 kcal	2473 kJ/ 591 kcal
Lipides	3,57 g	22,36 g
- dont acides gras saturés	0,42 g	2,63 g
Glucides	13,67 g	85,62 g
- dont sucre	3,93 g	24,62 g
Protéines	1,50 g	9,38 g
Sel	0,382 g	2,395 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3**) graines de sésame **11**) soja **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C). Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [1,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Mélanger l'huile de sésame et laisser reposer à couvert pendant au moins 10 min.



Pour la salade de concombre

Couper ou râper le concombre en tranches très fines et le faire mariner dans le saladier de l'étape 2 avec 1 cs [2 cs] de sauce au piment doux, le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert, le zeste de citron vert, du sel*, du poivre* et 1 pincée de sucre*. Réserver.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



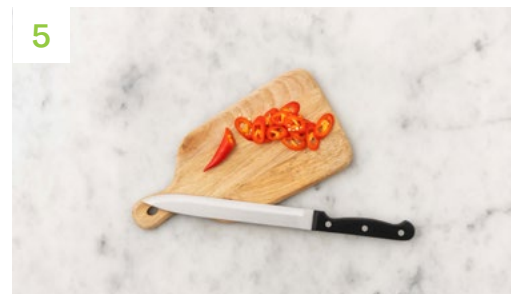
Faire cuire les aubergines

Laver le citron vert à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en 6.

Couper l'aubergine en quatre dans le sens de la longueur, puis dans la largeur pour faire des morceaux de 2 cm d'épaisseur. Dans un saladier, mélanger l'aubergine avec la moitié de la sauce teriyaki, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel*.

Répartir ensuite le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 15 à 20 min, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres à l'intérieur et joliment dorées à l'extérieur.



Dernières étapes

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.

Couper les piments en fines rondelles (attention : piquant !).



Préparer la garniture

Préparer deux bols.

Dans l'un d'eux, mélanger la mayonnaise, la sauce sriracha (attention : piquant !) selon les goûts et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert.

Astuce : La sauce sriracha est très piquante. Si vous n'êtes pas habitué au piquant, utilisez-la avec parcimonie.

Dans le deuxième bol, mélanger la sauce au piment doux avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert.

Saler* et poivrer*.



Dresser

Après la cuisson, égrainer le riz avec une fourchette, puis répartir dans des bols ou des assiettes creuses.

Après la cuisson, mélanger l'aubergine au reste de sauce teriyaki et la déposer sur le riz.

Dresser la salade de concombre à côté.

Selon les goûts, accompagner de rondelles d'oignons de printemps, de piments rouges (attention, ça pique !) et des sauces.

Bon appétit !