

Gochujang Aubergine Bowl!

dazu bunter Rüebli-Salat und Sesam-Dip

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 5 kochen

33



Gochujang



Basmati-Wildreis-Mischung



Aubergine



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



bunte Rüebli



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gochujang 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Aubergine	2 x 225 g	4 x 225 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
bunte Rüeblis	1 x 200 g	2 x 200 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 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. 690 g)
Brennwert	453 kJ/ 108 kcal	3126 kJ/ 747 kcal
Fett	5.83 g	40.22 g
- davon ges. Fettsäuren	0.64 g	4.43 g
Kohlenhydrate	12.02 g	82.89 g
- davon Zucker	3.21 g	22.11 g
Eiweiss	1.55 g	10.68 g
Salz	0.209 g	1.438 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 **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 mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Für den Slaw

In einer grossen Schüssel **geriebener Rüeblis**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, die Hälfte des **Sesamöls**, **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restliches **Sesamöl** zu einem **Dip** verrühren.



2 Für die Auberginen

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Auberginenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [4 EL] **Öt***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.



5 Aubergine glasieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Gochujang**, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 1 EL [2 EL] heisses **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** vermengen. Gebackene **Aubergine** dazugeben und gründlich vermengen.



3 Kleine Vorbereitung

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Rüeblis grob raspeln.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefen Tellern verteilen. **Gochujang-Aubergine** und **Rüeblislaw** darauf anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen. Mit **Sesamdip** und restlicher **Limettenspalte** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein>!



Gochujang aubergine bowl with colourful carrot salad and sesame dip

Vegan Lots of vegetables 30–40 minutes • 747 kcal • Cook on day 5

33



Gochujang



Basmati and wild rice mix



Aubergine



Spring onion



Unwaxed lime



“Hello Paprika” spice mix



Mixed carrots



Vegan mayonnaise



Sesame oil



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

Let's get started

Wash the vegetables. Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, sugar*, vinegar*, water*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 2 large bowls, 1 small bowl, 1 small pot with lid and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Gochujang 11 15	1 x	25 g	1 x	50 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Aubergine	2 x	225 g	4 x	225 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Mixed carrots	1 x	200 g	2 x	200 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml

**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. 690 g)
Calories	453 kJ/108 kcal	3126 kJ/747 kcal
Fat	5.83 g	40.22 g
– of which saturated fats	0.64 g	4.43 g
Carbohydrate	12.02 g	82.89 g
– of which sugar	3.21 g	22.11 g
Protein	1.55 g	10.68 g
Salt	0,209 g	1,438 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 **15** Wheat

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

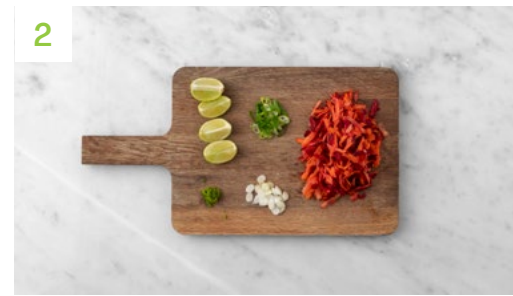


Cook the rice

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice, cover, and simmer on a low heat for 15 min. Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



For the aubergines

Cut the aubergine into 2 cm cubes.

Spread the aubergines on a baking tray lined with baking paper and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, “Hello Paprika”, salt* and pepper*. Bake the aubergine for 15–25 min. until soft and golden brown.



Get prepped

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

Coarsely grate the carrots.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.



For the slaw

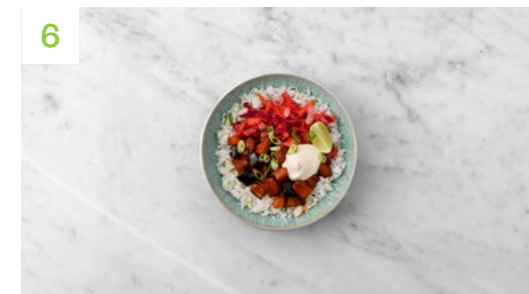
In a large bowl, mix the grated carrot, white spring onions, half of the sesame oil, the juice of 2 [4] lime wedges, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper*.

In a small bowl, mix the mayonnaise and remaining sesame oil to make a dip.



Glaze the aubergines

In a second large bowl, mix the gochujang, juice of 1 [2] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] hot water* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*. Add the baked aubergines and mix thoroughly.



Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest.

Apportion the lime rice onto deep plates.

Arrange the gochujang aubergine and the carrot slaw on top and garnish with green spring onion. Serve with the sesame dip and remaining lime wedge.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Gochujang aubergine Bowl !

Pour ce faire, salade de betteraves et de graines de sésame

Végétalien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 747 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Gochujang



Mélange de riz sauvage
basmati



Aubergine



Oignon de printemps



Citron vert, non



Mélange d'épices « Hello
Paprika »



Carottes colorées



Mayonnaise végétalienne



Huile de sésame



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

C'est parti

Laver les légumes. Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, sucre*, vinaigre*, eau*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gochujang 1 11 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Aubergine	2 x 225 g	4 x 225 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes colorées	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml

**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. 690 g)
Valeur calorique	453 kJ/ 108 kcal	3126 kJ/ 747 kcal
Lipides	5,83 g	40,22 g
– dont acides gras saturés	0,64 g	4,43 g
Glucides	12,02 g	82,89 g
– dont sucre	3,21 g	22,11 g
Protéines	1,55 g	10,68 g
Sel	0,209 g	1,438 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 **15)** blé

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



1 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).

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Pour les aubergines

Couper l'aubergine en cubes de 2 cm.

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'2 cs [4 cs] d'huile*, saler* et poivrer*. Enfourner les tranches de pommes de terre pour 15 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



3 Petite préparation

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

Râper grossièrement les carottes.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



4 Pour la salade

Dans un grand bol de navets râpés, mélanger la partie blanche du zwiebel de printemps, la moitié de l'huile de sésame, jus de 2 [4] colonnes de lime, 1 c. à thé [2 c. à thé] sucre*, 0,5 c. à thé [1 c. à thé] sel* et poivre*.

Dans un petit saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert et le reste du yogourt pour faire un dip.



5 verre aubergine

Dans un saladier, mélanger le beurre de cacahuètes, le jus de 1 [2] quartiers de citron vert, 1 cs [2 cs] d'eau* et 1 cc [2 cc] de sucre* pour obtenir une sauce. Ajouter l'aubergine cuite et bien mélanger.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et ajouter le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses. Gochujang-aubergines et Rüeglislaw s'y attachant et se tapent avec la partie verte du zwiebel printanier. Servir avec du sésame et de la colonne de lime restante.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

