

Bowl mit Miso-Aubergine, Avocado und Broccoli auf Basmatireis

Viel Gemüse Vegan unter 650 Kalorien Klimaheld 30 – 40 Minuten • 581 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Aubergine



Avocado



Babypinac



Broccoli



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Ingwerpaste



vegane weiße Misopaste



Schwarzkümmel



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,
1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und
1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|-----------|-----------|
| Basmatireis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Aubergine | 1 x 225 g | 2 x 225 g |
| Avocado | 1 x 144 g | 2 x 144 g |
| Babyspinat | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Broccoli | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Limette, ungewacht | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Ingwerpaste | 1 x 10 g | 2 x 10 g |
| vegane weisse Misopaste 11) 15) | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Schwarzkümmel | 1 x 2 g | 2 x 2 g |
| Sojasauce 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 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. 620 g) |
|-------------------------|--------------------|------------------------|
| Brennwert | 395 kJ/ 94 kcal | 2429 kJ/ 581 kcal |
| Fett | 2.7 g | 16.7 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.5 g | 3 g |
| Kohlenhydrate | 14.4 g | 88.3 g |
| - davon Zucker | 4.1 g | 25.5 g |
| Eiweiss | 2.8 g | 17.5 g |
| Salz | 0.66 g | 4.07 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: **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 200 ml [400 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 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit **Limettenabrieb** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren.

Avocado halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

Avocado in eine zweite kleine Schüssel geben und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.



2 Marinade zubereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Knoblauch**, **Ingwerpaste**, **Misopaste** und **Sojasauce** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Zucker*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen.



5 Reis vollenden

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Babyspinat in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse backen

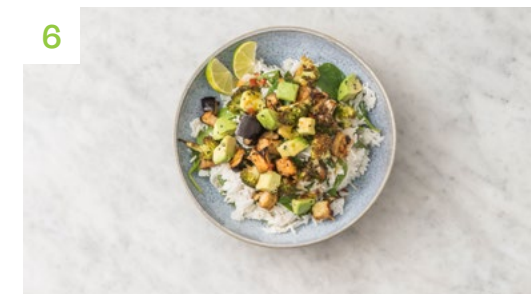
Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Aubergine in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Gemüse in die grosse Schüssel geben, mit der **Marinade** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Gemüse im Ofen 15 – 18 Min. backen, bis es weich ist.

Schwarzkümmel in den letzten 2 Min. der Backzeit über das **Gemüse** streuen und weiter backen.



6 Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Miso-Ofengemüse** und **Avocadowürfel** darauf anrichten und mit **Sweet-Chili-Dip** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Miso aubergine, avocado and broccoli bowl on basmati rice

Lots of vegetables Vegan Under 650 calories Eco-friendly Vegetarian 30–40 minutes • 581 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Aubergine



Avocado



Baby spinach



Broccoli



Garlic clove



Unwaxed lime



Ginger paste



Vegan white miso paste



Nigella seeds



Soy sauce



Sweet chilli sauce



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Sugar*, oil*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

1 baking sheet with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 small pot with lid

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 |
| Avocado | 1 x | 144 g | 2 x | 144 g |
| Baby spinach | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Broccoli | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Unwaxed lime | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| Ginger paste | 1 x | 10 g | 2 x | 10 g |
| Vegan white miso paste | 1 x | 25 g | 2 x | 25 g |
| 11) 15) | | | | |
| Nigella seeds | 1 x | 2 g | 2 x | 2 g |
| Soy sauce 11) 15) | 1 x | 25 ml | 1 x | 50 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. 620 g) |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| Calories | 395 kJ/94 kcal | 2429 kJ/581 kcal |
| Fat | 2.7 g | 16.7 g |
| - of which saturated fats | 0.5 g | 3 g |
| Carbohydrate | 14.4 g | 88.3 g |
| - of which sugar | 4.1 g | 25.5 g |
| Protein | 2.8 g | 17.5 g |
| Salt | 0.66 g | 4.07 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: 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!)



1 Cook the rice

Heat 200 ml [400 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 10 min.

Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



4 Mix the dip

In a large bowl, mix the sweet chilli sauce with the lime zest and juice of 2 [4] lime wedges.

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 2 cm cubes.

Put the avocado into a second small bowl and drizzle with a little lime juice.



2 Make the marinade

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.

Finely chop the garlic.

In a large bowl, mix garlic, ginger paste, miso and soy sauce together with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar* and the juice of 1 [2] lime wedges.



5 Finish the rice

Once the rice is cooked, fluff it with a fork.

Gradually add small portions of spinach to the rice until all the spinach has wilted down. Season with salt* and pepper*.



3 Bake the vegetables

Divide the broccoli into bite-sized florets.

Cut aubergine into 2 cm cubes.

Put the vegetables into the large bowl, mix with the marinade, and spread on a baking tray lined with baking paper.

Bake for 15–18 minutes until the vegetables are soft.

2 min. before the vegetables are done, sprinkle the nigella seeds over them and continue baking.



6 Serve

Apportion the rice onto plates. Arrange the miso vegetables and avocado cubes on top and enjoy with the sweet chilli dip and remaining lime wedges.

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/



Bowl d'aubergine au miso, avocat et brocoli sur riz basmati

Beaucoup de légumes | Végétalien | Moins de 650 calories | Écologique | 30 – 40 minutes • 581 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Aubergine



Avocat



Pousses d'épinards



Brocoli



Gousse d'ail



Citron vert, non ciré



Pâte de gingembre



Pâte de miso
blanche végétalienne



Cumin noir



Sauce soja



Sauce au piment doux



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, huile*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

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

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 |
| Avocat | 1 x 144 g | 2 x 144 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Brocoli | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Citron vert, non ciré | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Pâte de gingembre | 1 x 10 g | 2 x 10 g |
| Pâte de miso blanche végétalienne 11) 15) | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Cumin noir | 1 x 2 g | 2 x 2 g |
| Sauce soja 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 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. 620 g) |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 395 kJ/ 94 kcal | 2429 kJ/ 581 kcal |
| Lipides | 2,7 g | 16,7 g |
| - dont acides gras saturés | 0,5 g | 3 g |
| Glucides | 14,4 g | 88,3 g |
| - dont sucre | 4,1 g | 25,5 g |
| Protéines | 2,8 g | 17,5 g |
| Sel | 0,66 g | 4,07 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 : 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 200 ml [400 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. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Préparer le dip

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

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en dés de 2 cm.

Déposer l'avocat dans un deuxième bol et arroser d'un peu de jus de citron vert.



Préparer la marinade

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6.

Hacher finement l'ail.

Dans un saladier, mélanger l'ail, la pâte de gingembre, la pâte miso et la sauce soja avec 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de sucre* et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert.



Terminer le riz

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette.

Ajouter les pousses d'épinards par petites portions, les incorporer au riz jusqu'à ce que les épinards soient cuits. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les légumes

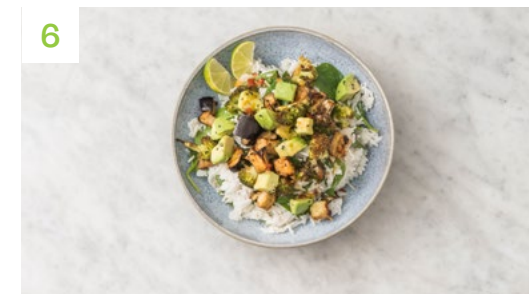
Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper l'aubergine en dés de 2 cm.

Mettre les légumes dans le saladier, les mélanger avec la marinade et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner les légumes 15 à 18 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans les 2 dernières minutes, saupoudrer les légumes de cumin noir et poursuivre la cuisson au four.



Dresser

Répartir le riz dans les assiettes. Dresser dessus les légumes rôtis au miso et les dés d'avocat et déguster avec la sauce au piment doux et le reste des quartiers de citron vert.

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/

