

# Bowl mit Miso-Aubergine, Avocado und Broccoli auf Basmatireis

Viel Gemüse Vegan Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Aubergine



Avocado



Babyspinat



Broccoli



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Ingwerpaste



vegane weiße Misopaste



Schwarzkümmel



Sojasauce



Sweet Chili Sauce





# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## 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, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
vegane weisse Misopaste <b>11) 15)</b>	1 x 25 g	2 x 25 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	2 x 2 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	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. 660 g)
Brennwert	367 kJ/ 88 kcal	2440 kJ/ 583 kcal
Fett	2.6 g	17.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	93.2 g
– davon Zucker	3.8 g	25.5 g
Eiweiss	2.6 g	17.4 g
Salz	0.61 g	4.06 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)** Schwefeldioxyd und Sulfit **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

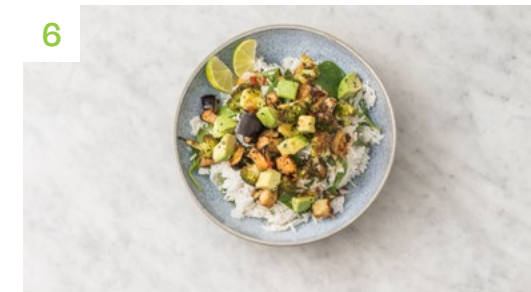
**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**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!

