

Bunte Bowl mit glasierter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

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



Basmatireis



Aubergine



Gurke



rote Peperoncini



Limette, vegan



Teriyakisauce



vegane Mayonnaise



Sesamöl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Sauce



Frühlingszwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Zucker*, Öl*, 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
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Teriyakisauce (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
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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	398 kJ/ 95 kcal	2471 kJ/ 591 kcal
Fett	3.6 g	22.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.6 g
Kohlenhydrate	13.8 g	85.7 g
- davon Zucker	4 g	24.7 g
Eiweiss	1.7 g	10.6 g
Salz	0.39 g	2.41 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.



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 **Teriyakisauce**, **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.



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.



4 Für den Gurkensalat

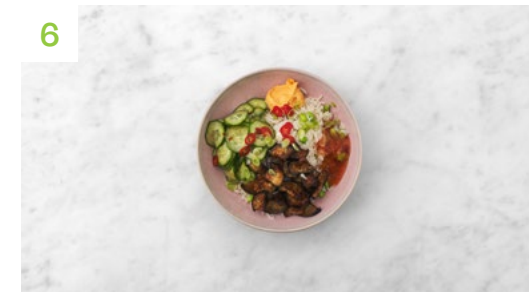
Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der grossen Schüssel aus Schritt 2 mit 1 EL [2 EL] **Sweet-Chili-Dip**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.



5 Letzte Schritte

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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



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 **Teriyakisauce** vermengen und auf den **Reis** geben. **Gurkensalat** daneben anrichten.

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

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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

