

Scharfe Gochujang-Auberginen-Bowl mit buntem Rüebli-Salat und Limetten-Mayo-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 693 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Rüebli



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Gochujang



vegane Mayonnaise



Sesamöl

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,
2 grosse Schüsseln, 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	2 x 225 g	4 x 225 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Gochujang 11 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	1 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. 670 g)
Brennwert	433 kJ/ 103 kcal	2899 kJ/ 693 kcal
Fett	5.2 g	34.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.6 g
Kohlenhydrate	12.3 g	82.1 g
– davon Zucker	3.2 g	21.5 g
Eiweiss	1.6 g	10.4 g
Salz	0.12 g	0.82 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 0 Min. ziehen lassen.



2 Für die Aubergine

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Auberginenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Aubergine im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.



3 Kleine Vorbereitung

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

Rüebli grob in eine grosse Schüssel raspeln.

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



4 Für den Slaw

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Sesamöl**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **geriebenen Rüebli** in die Schüssel geben und gut vermengen.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Limettenabrieb** zu einem **Dip** verrühren.



5 Aubergine glasieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Gochujang**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 1 EL [2 EL] heisses **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** vermengen.

Gebackene **Aubergine** dazugeben und gründlich vermengen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Gochujang-Aubergine und **Rüebli**slaw darauf anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebeln** toppen. Mit **Mayo-Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste, die in der koreanischen Küche ihre Anwendung findet. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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

