

# Sweet-Chili-Bowl mit glasierter Aubergine dazu Sesam-Reis, Gurkensalat & Sriracha-Mayo

Kalorien im Blick | Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 588 kcal • Tag 5 kochen

17



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 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## 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 <b>(11) (15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sesamöl <b>(3)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sweet Chili Sauce <b>(14)</b>	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

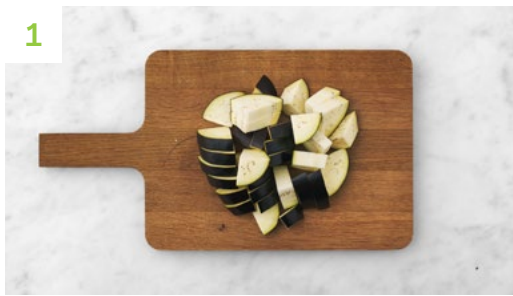
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	396 kJ/ 95 kcal	2461 kJ/ 588 kcal
Fett	3.6 g	22.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.6 g
Kohlenhydrate	14.5 g	90 g
- davon Zucker	5 g	24.6 g
Eiweiss	1.7 g	10.3 g
Salz	0.39 g	2.4 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 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

**Aubergine** längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.



## 2 Aubergine backen

In einer grossen Schüssel **Aubergine** mit der Hälfte **TeriyakiSauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen.

**Aubergine** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und aussen gebräunt ist.



## 3 Reis kochen

Ende der **Buschbohnen** entfernen und halbieren.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser\*** füllen. **Reis** und **Buschbohnen** hineinrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen.

**Sesamöl** untermischen.



## 4 Toppings vorbereiten

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** miteinander verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** *Sriracha ist sehr scharf. Wenn du Schärfe nicht gewohnt bist, verwende sei sparsam.*

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Sauce** mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### 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.

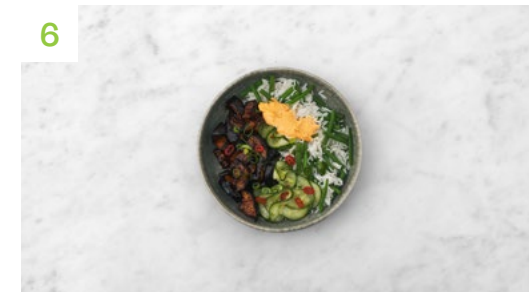


## 5 Für den Gurkensalat

**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.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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



## 6 Anrichten

**Reis** und **Buschbohnen** 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**, **Chili (Achtung: scharf!)** und den **Dips** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

