

# Bowl mit Miso-Aubergine und Avocado

dazu Kokosreis und scharfe Sauce

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.100 kj/741 kcal • Tag 3 kochen



Aubergine



veg. weiße Miso Paste



Sojasauce



Basmatireis



Avocado



Kokosmilch



Limette, ungewacht



Knoblauchzehe



Ingwer



Broccoli



Schwarzkümmel



Babypinatz



Sweet Chili Sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben  
Zucker\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
veg. weisse Miso Paste (11) 15)	1 x 25 g	2 x 25 g
Sojasauce (11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.50 x 30 g**	1 x 30 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	2 x 2 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Sweet Chili Sauce (14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	3100 kJ/741 kcal
Fett	4.63 g	33.08 g
- davon ges. Fettsäuren	2.41 g	17.25 g
Kohlenhydrate	12.92 g	92.38 g
- davon Zucker	3.92 g	28.06 g
Eiweiss	2.46 g	17.62 g
Salz	0.525 g	3.755 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 grossen Topf **Kokosmilch** und 200 ml [400] **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



### 4 Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Sauce** mit 1 TL [2 TL] **geriebener Limettenschale** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

In eine zweite kleine Schüssel geben und mit ein bisschen **Limettensaft** beträufeln.



### 2 Marinade zubereiten

**Limette** heiss abwaschen und Schale fein abreiben.

**Limette** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Knoblauch**, **Ingwer**, **Miso** und **Sojasauce** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Zucker\*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen.



### 5 Reis vollenden

Am Ende der Ziehzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Babyspinat** in kleinen Portionen nach und nach unter den **Reis** heben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist.

**Reis** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 3 Gemüse backen

**Broccoli** in mundgerechte Röschen teilen.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Gemüse** in die grosse Schüssel geben, mit der **Marinade** verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

**Tipp:** Die Backzeit kann je nach Ofen variieren.

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



### 6 Anrichten

**Reis** auf Tellern anrichten, **Miso-Ofengemüse** und **Avocadowürfel** dazu 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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Bowl with miso aubergine and avocado

served with coconut rice and hot sauce

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.100 kj/741 kcal • Cook on day 3



Aubergine



Veg. white miso paste



Soy sauce



Basmati rice



Avocado



Coconut milk



Lime, unwaxed



Garlic clove



Ginger



Broccoli



Black cumin



Baby spinach



Sweet chilli sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand  
Oil\*, sugar\*, water\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 2 small bowls and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Veg. white miso paste <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 g	2 x 25 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Ginger	0.50 x 30 g**	1 x 30 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Black cumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Sweet chilli sauce <b>14</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sugar*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	434 kJ/104 kcal	3.100 kJ/741 kcal
Fat	4.63 g	33.08 g
- incl. saturated fats	2.41 g	17.25 g
Carbohydrate	12.92 g	92.38 g
- incl. sugar	3.92 g	28.06 g
Protein	2.46 g	17.62 g
Salt	0.525 g	3.755 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).

Fill a large pot with the coconut milk and 200 ml [400 ml] hot water\*, add salt\*, stir in rice and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for about 10 min.

Then remove from the stove, leave covered and allow to cool for 10 min.



## 2 Prepare the marinade

Wash lime in hot water and finely grate zest.

Halve the lime and cut it into 6 [12] wedges.

Peel and finely chop the ginger.

Also peel and finely chop the garlic.

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



## 3 Roast the vegetables

Split the broccoli into bite-sized florets.

Cut off the ends of the aubergine and cut it 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 15-20 min. until the vegetables are soft.

*Tip: The baking time may vary depending on the oven.*

In the last 2 min. of baking time, sprinkle black cumin over vegetables and continue baking.



## 4 Mix the dip

In a small bowl, mix the sweet chilli sauce with 1 tsp. [2 tsp.] grated lime zest and the juice of 2 [4] lime wedges.

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

Transfer to a second small bowl and drizzle with a bit of lime juice.



## 5 Finish the rice

At the end of the swelling time, loosen the rice with a fork.

Gradually add small portions of baby spinach to the rice until all the spinach has broken down.

Season rice with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Serve rice on plates, add miso baked vegetables and diced avocado, and enjoy with sweet chilli dip and the rest of the 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Bol à l'aubergine au miso et à l'avocat

servi avec du riz à la noix de coco et de la sauce piquante

Végétarien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.100 kJ/741 kcal • Consommer dans les 3 jours

31



Aubergine



Pâte miso blanche vég.



Sauce soja



Riz basmati



Avocat



Lait de coco



Citron vert sans cuire



Gousse d'ail



Gingembre



Brocoli



Cumin noir



Pousses d'épinard



Sauce au piment doux



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Sucre\*, huile\*, eau\*, sel\* poivre\*



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Pâte miso blanche vég. <b>(11) (15)</b>	1 x 25 g	2 x 25 g
Sauce soja <b>(11) (15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0.50 x 30 g**	1 x 30 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Cumin noir	1 x 2 g	2 x 2 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Sauce au piment doux <b>(14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sucre*, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1000 g)
Valeur calorique	434 kJ/104 kcal	3.100 kJ/741 kcal
Lipides	4.63 g	33.08 g
- dont acides gras saturés	2.41 g	17.25 g
Glucides	12.92 g	92.38 g
- dont sucre	3.92 g	28.06 g
Protéines	2.46 g	17.62 g
Sel	0.525 g	3.755 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 tournante 200 °C).

Verser dans une grande casserole du lait de noix de coco et 200 ml [400 ml] d'eau chaude\*, saler\*, puis ajouter le riz thaï et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



### Mélanger la sauce

Mélanger la sauce au piment doux, 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert râpé et le jus de 2 [4] tranches de citron vert dans un petit bol.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés de 2 cm.

Verser dans un deuxième petit bol et arroser d'un peu de jus de citron vert.



### Préparer la marinade

Laver le citron vert à l'eau chaude et en râper finement le zeste.

Couper le citron vert en deux, puis en 6 [12] tranches.

Peler le gingembre et hacher finement.

Peler l'ail et hacher finement.

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



### Finir le riz

À la fin du temps de cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette.

Ajouter par petites portions les pousses d'épinard dans le riz jusqu'à ce que tous les épinards aient fondus.

Salier\* et poivrer\* le riz.



### Cuire les légumes

Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper les extrémités de l'aubergine et débiter en dés de 2 cm.

Mettre les légumes dans le saladier, mélanger avec la marinade et disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four 15 à 20 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**Astuce :** le temps de cuisson peut varier en fonction du four.

Pendant les 2 dernières minutes de cuisson, saupoudrer de cumin noir sur les légumes et poursuivre la cuisson.



### Dresser

Servir le riz dans les assiettes, ajouter les légumes au four miso et les dés d'avocat et déguster avec le dip au piment doux et les tranches de citron vert restantes.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

