

Bowl mit Miso-Aubergine, Avocado und Brokkoli auf Basmatireis

Viel Gemüse Kalorien im Blick Vegan 30 - 40 Min • 641 kcal

18



Basmatireis



Aubergine



Avocado



Babyspinat



Brokkoli



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Ingwerpaste



vegane weiÙe Misopaste



Sweet Chili SoÙe



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe,
1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel,
1 kleiner Topf und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine ES NL MA	1	1	2
Avocado MX MA PE KE ES	1	1	2
Babypinac DE	50 g	100 g	100 g
Brokkoli DE ES NL	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
vegane weiße Misopaste 11)	25 g	25 g	50 g
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 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. 710 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2682 kJ/641 kcal
Fett	3,4 g	24,1 g
- davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,3 g
Kohlenhydrate	13,5 g	95,7 g
- davon Zucker	3,5 g	24,9 g
Eiweiß	2,4 g	17,3 g
Salz	0,41 g	2,88 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) Schwefeldioxid und Sulfite 15) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko MX: Mexiko PE: Peru KE: Kenia CL: Chile IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania CO: Kolumbien DE: Deutschland BR: Brasilien VN: Vietnam



1 Reis kochen

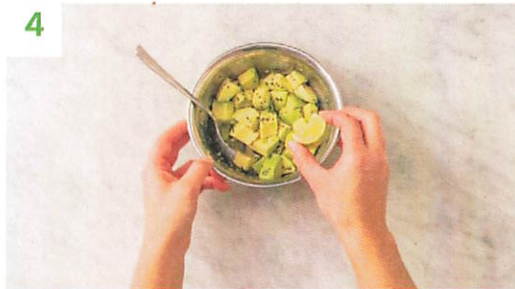
Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser* im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen. 0,25 TL [0,5 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 Avocado vorbereiten

Avocado halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

Avocado in eine zweite kleine Schüssel geben und mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* zur restlichen Marinade geben und vermengen.

Einen kleinen Topf erhitzt und die Soße bis Endes des Rezeptes leicht köcheln lassen.



2 Marinade zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Limette in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß Knoblauch, Ingwerpaste, Misopaste und Sweet Chili Sauce mit 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] Öl*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Zucker* und Saft von 1 [2 | 2] Limettenspalte zu einer Marinade vermengen.



5 Reis vollenden

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Limettenabrieb unterheben.

Babypinac in kleinen Portionen nach und nach unter den Reis heben, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



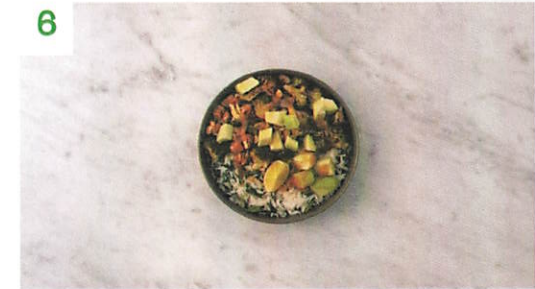
3 Gemüse backen

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

Aubergine in 2 cm große Würfel schneiden.

Gemüse in eine große Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] der Marinade vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Gemüse im Ofen 15 - 18 Min. backen, bis es weich ist.



6 Anrichten

Reis auf Teller verteilen. Miso-Ofengemüse und Avocadowürfel darauf anrichten, mit Soße beträufeln und restlichen Limettenspalten genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

