

Scharfe Gochujang-Auberginen-Bowl

dazu bunter Karotten-Salat und Sesam-Dip

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 5 kochen

33



Gochujang



Basmati-Wildreis-Mischung



Aubergine



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



bunte Karotten



vegane Mayonnaise



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gochujang 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Aubergine NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
bunte Karotten	200 g	200 g	400 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 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. 700 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	3124 kJ/747 kcal
Fett	5,79 g	40,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	4,41 g
Kohlenhydrate	12,04 g	83,29 g
– davon Zucker	3,24 g	22,39 g
Eiweiß	1,56 g	10,77 g
Salz	0,211 g	1,462 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



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 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Für den Slaw

In einer großen Schüssel **geriebener Karotte**, den weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, die Hälfte des **Sesamöls**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restliches **Sesamöl** zu einem **Dip** verrühren.

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.



2 Für die Auberginen

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Auberginenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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



5 Aubergine glasieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gochujang**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] heißes **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** vermengen. Gebackene **Aubergine** dazugeben und gründlich vermengen.

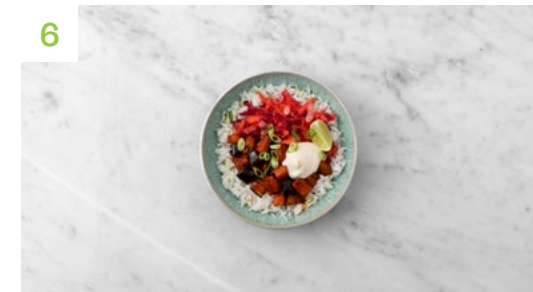


3 Kleine Vorbereitung

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Karotte grob raspeln.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefen Tellern verteilen. **Gochujang-Aubergine** und **Karottenslaw** darauf anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Mit **Sesam-Dip** und restlicher **Limettenspalte** servieren.

Guten Appetit!