



Auberginen-Adobo mit veganem Hack

und grünen Bohnen auf Reis



40-50min



3-4 Personen

Der Name „Adobo“ bezeichnet zwei unterschiedliche Gerichte – unser Rezept ist inspiriert von der philippinischen Variante. Dabei werden die Zutaten in einem Sud aus Sojasauce, Kräutern und etwas Essig gar geköchelt und entwickeln so ihr vollmundiges Aroma. Gebettet auf zarten Jasminreis wird so jeder Bissen zum Genuss – und dass das „Hackfleisch“ vegan ist, fällt dabei garantiert nicht ins Gewicht.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 große Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 400g veganes Hackfleisch ¹
- 200g grüne Bohnen
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. getrockneter Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 25.0g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Knoblauch-Chips braten

Die **Auberginen** in ca. 3cm große Würfel schneiden, mit 2TL Zucker, 1TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. golden und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und leicht salzen, die Pfanne wird weiterverwendet.

3

3. Hack braten

Das **vegane Hack** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. krümelig anbraten. Währenddessen die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden.

4

4. Auberginen anbraten

Die **Auberginen** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit den **Bohnen** und 2EL Olivenöl zum **Hack** in die Pfanne geben und 4-6Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. 400ml Wasser, den **restlichen Knoblauch**, 2EL (Weißwein-)Essig, die **Sojasauce**, den **Oregano** sowie 2TL Zucker und etwas Pfeffer unterrühren und ggf. Rückstände vom Pfannenboden lösen.

5

5. Adobo kochen & servieren

Das **Adobo** aufkochen, dann bei niedriger Hitze 15-20Min. köcheln, bis die **Auberginen** gar sind und die **Sauce** zur Hälfte eingekocht ist, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das **Adobo** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Knoblauch-Chips** garniert servieren.

6

6. Zeit versus Aufwand

Willst du bei diesem Rezept ein wenig Zeit sparen? Dann kannst du die Auberginenwürfel in Schritt 2 für 3-5Min. in kochendem Wasser blanchieren, bis sie gar, aber noch fest sind. Lass sie gut in einem Sieb abtropfen, bevor du sie in die Pfanne gibst. So muss das Adobo nur noch 8-12Min. köcheln, bis es serviert werden kann.