



Auberginen-Adobo mit veganem Hack

und grünen Bohnen auf Reis



40-50min



2 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

- 150g Jasminreis
- 1 große Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 100g grüne Bohnen
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. getrockneter Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 682kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 25.2g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 **Aubergine** in ca. 3cm große Würfel schneiden, mit 1TL Zucker, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 1EL Olivenöl zum **Hack** in die Pfanne geben und 4-6Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. 200ml Wasser, den **restlichen Knoblauch**, 4TL (Weißwein-)Essig, die **Sojasauce**, die **½ des Oregano** sowie 1TL Zucker und etwas Pfeffer unterrühren und ggf. Rückstände vom Pfannenboden lösen.

5

5. Adobo kochen & servieren

Das **Adobo** aufkochen, dann bei niedriger Hitze 10-15Min. 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 6-10Min. köcheln, bis es serviert werden kann.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**