



Auberginen-Champignon-Gemüse

mit Kokosreis und frischen Kräutern



ca. 35min



3-4 Personen

Ata Din Din, eine nigerianische Paprikasauce, dient unseren Rezeptentwicklerinnen als köstliche Vorlage für ein veganes Essen, das deine Geschmacksknospen zum Tanz einlädt. Mit Ingwer, Chili und Knoblauch püriert bringt die Sauce die ofengerösteten Auberginen und Champignons so richtig in Schwung. Auf dieser Party dürfen weder duftender Kokosreis noch frischer Koriander fehlen, denn wir wissen: The more the merrier!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 500g braune Champignons
- 10g Thymian
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 400ml Kokosmilch
- 300g Basmatireis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stücke Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20g Koriander & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 12.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und mit den **Auberginen** und dem **Thymian** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf die Bleche legen. Den **Knoblauch** samt **Schale** unter die **Paprika** legen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, dann **2 Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **übrigen Zwiebelhälften** halbieren. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **1/2 der Chilischote oder mehr nach Geschmack** grob würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit jeweils 2EL Olivenöl vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen in 22-24Min. goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Garzeit wenden und die **Paprika** mit dem **Knoblauch** vom Blech nehmen. Die **Paprika** vierteln, den **Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen in ein hohes Gefäß geben.



5. Sauce pürieren

Die **Zwiebelviertel**, den **Ingwer**, die **Chiliwürfel**, 4EL Olivenöl und 4EL Wasser in das hohe Gefäß zu der **Paprika** und dem **Knoblauch** geben und mit einem Stabmixer grob pürieren. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 400ml leicht gesalzenem 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, dabei ab und zu umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Sauce kochen

Die **Sauce** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. einköcheln. Gelegentlich umrühren und mit Salz abschmecken. Den **Koriander** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Thymian** entfernen und das **Ofengemüse** in die **Sauce** rühren. Den **Reis** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit den **Kräutern** und den **Zwiebeln** garniert servieren.