



Karibisches Bohnen-Gemüse-Ragout

vegan mit Kokosjoghurt und Limette



ca. 30min



3-4 Personen

Reis und Hülsenfrüchte sind ja bekanntlich eine echte Powerkombi, nicht zuletzt, weil sich so unglaublich viel damit machen lässt! Heute lassen wir es zum Beispiel mit spannenden Gewürzen und leckeren Aromen krachen: Kidneybohnen mit Karotten und Lauch, Kokosjoghurt mit frischer Minze und Limettensaft, scharf eingelegte Gurkenscheiben – all das passt einfach unglaublich gut zusammen, also ran an die Schüssel!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 200g geschnittener Lauch
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 300g Basmatireis
- 1 große Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 10g Minze
- 2 Becher Kokosjoghurt
- 2 Päckchen Maisstärke

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 80ml Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 733kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 117.6g, Eiweiß 18.0g



1. Gemüse anbraten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Karotten** und den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. anbraten.



2. Gemüse köcheln

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Die **Gewürzmischungen** zu dem **Gemüse** geben und unter Rühren 1-2Min. mitbraten. Die **Brühe** hinzugeben und zum Kochen bringen. Die **Bohnen** hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa zur Hälfte verdampft ist.



3. 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.



4. Gurke einlegen

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gurken** mit der **Limettenschale**, den **Chiliflocken nach Geschmack**, 80ml (hellem) Essig, 2EL Zucker und 1TL Salz vermengen.



5. Joghurt verfeinern

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit dem **Joghurt** und dem **Limettensaft** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Stärke** mit 4EL kaltem Wasser verrühren, dann unter die **Bohnen**, die **Karotten** und den **Lauch** rühren und die **Sauce** etwas eindicken lassen. Die **Gurken** in ein Sieb abgießen. Den **Reis** und das gekochte **Gemüse** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit dem **Joghurt**, den **Gurken** und ggf. den **Chiliflocken nach Geschmack** garnieren und servieren.