



Asiatische Grill-Aubergine

mit Erdnuss-Satay und Kokosreis



20-30min



2 Personen

Eine dicke Erdnuss-Satay-Sauce mit Kokosmilch ist heute die köstliche Begleitung zu gegrillter Aubergine mit feinem Kokosreis und einem frischen Salat als Beilage. Ja, richtig, die Kokosmilch glänzt hier in einer Doppelrolle, denn sie verfeinert auch den leckeren Basmatireis. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 200ml Kokosmilch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 große Aubergine
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Erdnussbutter ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backrost
- Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 20.6g



1. Reis kochen

Die **½ der Kokosmilch** und 200ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** hinzugeben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Aubergine schneiden

Inzwischen den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Pflanzenöl einreiben.



3. Sataysauce kochen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **restliche Kokosmilch** mit der **Erdnussbutter**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, der **Sojasauce** und 50-80ml Wasser verrühren und in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



4. Aubergine grillen

Die **Auberginenscheiben** nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Rost legen und 8-12Min. im Ofen grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurken** mit der **Sriracha-Sauce** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit der **gegrillten Aubergine** und dem **Tomaten-Gurken-Salat** anrichten. Die **Erdnussauce** über die **Auberginen** und den **Reis** geben und nach Geschmack alles nochmals mit Salz - idealerweise mit Salzflöckchen - und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen. Mit den **Cashewkernen** garnieren und servieren.