



## Grillgemüse auf Vollkornreis

mexikanische Art mit Koriander-Limetten-Creme



30-40min



2 Personen

Lateinamerikanische Küche ist gerne mal recht fleischlastig – muss sie aber nicht sein! Wir zaubern heute einen veganen Latino Traum, der den guten Geschmack praktisch für sich gepachtet hat: Zucchini, zarter Babymais und knackige Kürbiskerne werfen sich pikant gewürzt zunächst in den Ofen und dann leckerem Vollkornreis an den Hals. Dazu gibt's eine limettig-duftige Creme mit optionalem Peperonick. Träume werden wahr!



## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Dose Babymais
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Kürbiskerne
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Peperoni
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

### Kochtipps

Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die Peperoni einfach weg.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

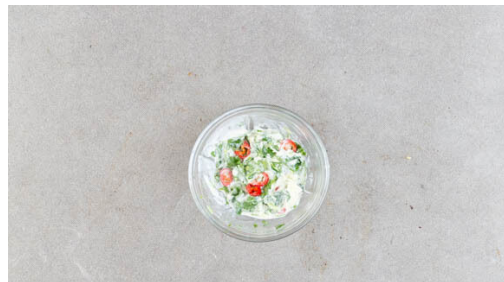
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 37.5g,  
Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 18.9g



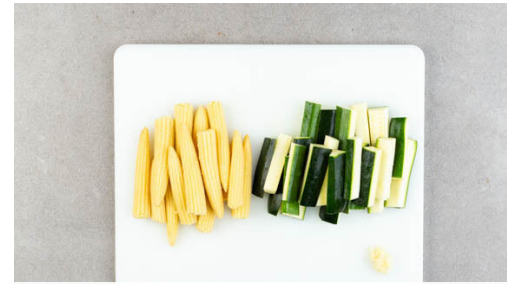
### 1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und 8-10Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



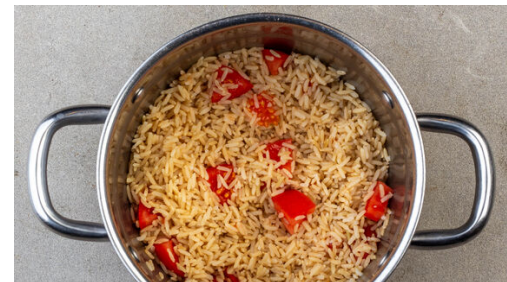
### 4. Creme zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 3EL vegane Mayonnaise nach Geschmack mit dem **Koriander**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** und der **Peperoni** verrühren.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen. Die **Zucchini** längs in ca. 1cm breite Scheiben, dann in ca. 4cm lange Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Reis verfeinern

Die **Tomate** würfeln und mit dem fertig gekochten **Reis** vermengen.



### 3. Gemüse rösten

Den **Mais**, die **Zucchini** und die **Kürbiskerne** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch**, der **½ der Gewürzmischung** oder mehr nach **Geschmack** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** 10-15Min. im Ofen rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Grillgemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Koriander-Limetten-Creme** garniert servieren.