



Grillgemüse auf Vollkornreis

mexikanische Art mit Koriander-Limetten-Creme



30-40min



3-4 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

- 300g Express-Naturreis
- 2 Dosen Babymais
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kürbiskerne
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Peperoni
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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.

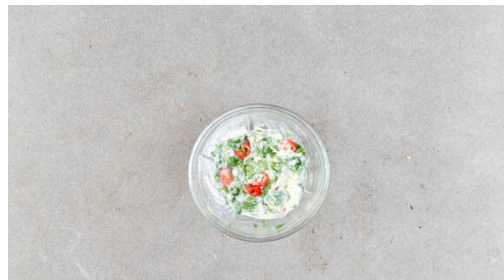
Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 14.8g



1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



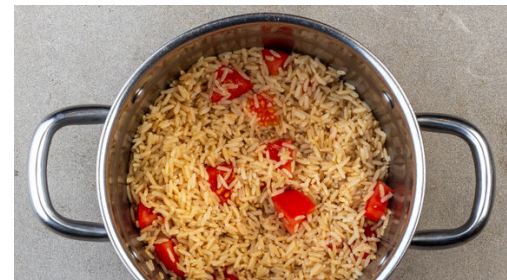
4. Creme zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schale von einer Limette** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. 6EL vegane Mayonnaise nach Geschmack mit dem **Koriander**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** und der **Peperoni** verrühren.



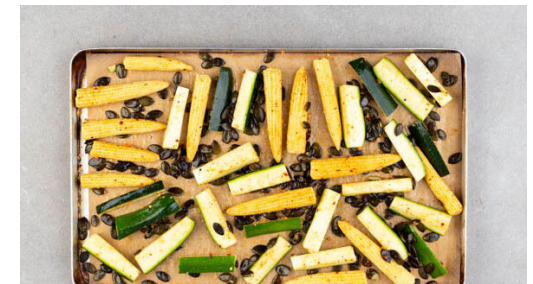
2. Gemüse schneiden

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 **Tomaten** würfeln und mit dem fertig gekochten **Reis** vermengen.



3. Gemüse rösten

Den **Mais**, die **Zucchini** und die **Kürbiskerne** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und der **Gewürzmischung** vermengen. Jeweils mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 10-15Min. im Ofen rösten. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit wenden und je nach Ofen die Position der Blache tauschen.



6. Anrichten und servieren

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