



V: 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.

Kochtipp

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

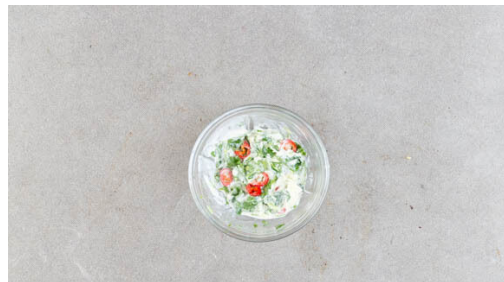
Nährwertangaben pro Portion

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



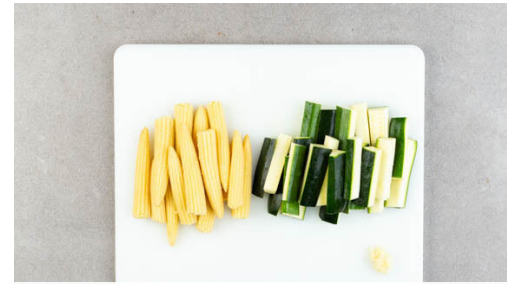
1. Reis kochen

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.



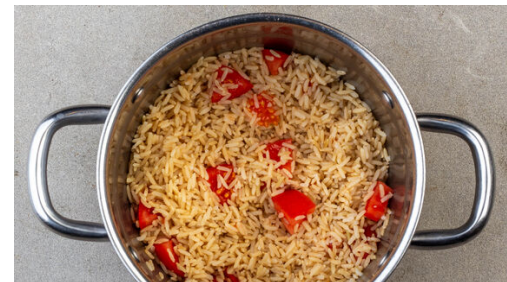
4. Creme zubereiten

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.