



Asiatische Grill-Aubergine

mit Erdnuss-Satay und Kokosreis



20-30min



3-4 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
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Auberginen
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Pck. Erdnussbutter ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backrost
- Backpapier
- mittelgroßer 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 741kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 21.6g



1. Reis kochen

Die **½ der Kokosmilch** und 500ml Wasser in einem mittelgroßen 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 Hitze abgedeckt ziehen lassen.



2. Auberginen schneiden

Inzwischen den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 2EL 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. Auberginen 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.