



Auberginen-Champignon-Gemüse

mit Kokosreis und frischen Kräutern



ca. 35min



2 Portionen

Ata Din Din, eine nigerianische Paprikasauce, dient unseren Rezeptentwicklerinnen als köstliche Vorlage für ein veganes Essen, das deine Geschmacksknospen zum Tanz einlädt. Mit Ingwer, Chili und Knoblauch püriert bringt die Sauce die ofengerösteten Auberginen und Champignons so richtig in Schwung. Auf dieser Party dürfen weder duftender Kokosreis noch frischer Koriander fehlen, denn wir wissen: The more the merrier!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 250g braune Champignons
- 5g Thymian
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kokosmilch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 10g Koriander & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 12.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und mit den **Auberginen** und dem **Thymian** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Den **Knoblauch samt Schale** unter die **Paprika** legen.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen in 22-24Min. goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Garzeit wenden und die **Paprika** mit dem **Knoblauch** vom Blech nehmen. Die **Paprika** vierteln, den **Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen in ein hohes Gefäß geben.



3. Reis kochen

In einem kleinen Topf die **Kokosmilch** mit 100ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



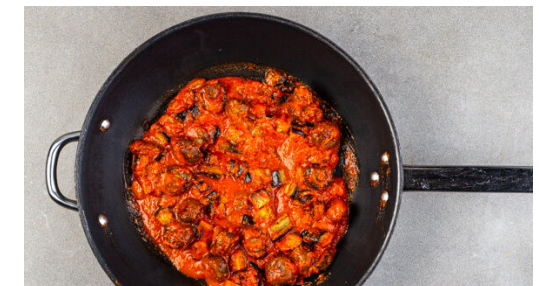
4. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **übrige Zwiebelhälfte** halbieren. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **½ der Chilischote** oder mehr nach Geschmack grob würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Sauce pürieren

Die **Zwiebelviertel**, den **Ingwer**, die **Chiliwürfel**, 2EL Olivenöl und 2EL Wasser zu der **Paprika** und dem **Knoblauch** in das hohe Gefäß geben und mit einem Stabmixer grob pürieren. Die **Sauce** mit Salz abschmecken. **Tipp:** Wer es gar nicht scharf mag, kann die **Chili** auch weglassen.



6. Sauce kochen

Die **Sauce** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. einköcheln. Gelegentlich umrühren und mit Salz abschmecken. Den **Koriander** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Thymian** entfernen und das **Ofengemüse** in die **Sauce** rühren. Den **Reis** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit den **Kräutern** und den **Zwiebeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**