



Asiatische Grill-Aubergine

mit Erdnuss-Satay und Kokosreis



20-30min



2 Personen

Wusstest du, dass Satay, ein Grillgericht aus der indonesischen Küche, zu Kolonialzeiten in die Niederlande exportiert wurde? Inzwischen ist das Gericht in südostasiatischen wie europäischen Ländern weit verbreitet – Zutaten sowie Zubereitung variieren stark von Land zu Land. In deiner Küche gibt es heute gegrillte Auberginenscheiben mit feinem Kokosreis, einer dicken Erdnuss-Satay-Sauce und einem frischen Salat als Beilage.

Was du von uns bekommst

- 250ml Kokosmilch
- 150g Basmatireis
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 21.9g



1. Reis kochen

150ml Kokosmilch und 150ml 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 10-12Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Aubergine grillen

Die **Auberginenscheiben** nebeneinander auf einen mit Backpapier bedeckten Rost legen und 8-12Min. im Ofen grillen. Etwa nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



2. Aubergine schneiden

Inzwischen den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der **Gewürzmischung**, Salz und 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



5. Salat zubereiten

Die **Tomate** 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.



3. Sataysauce kochen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **restliche Kokosmilch** mit der **Erdnussbutter**, dem **Limettenabrieb** und - **saft**, der **Sojasauce** und 50-80ml Wasser verrühren und in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit der **gegrillten Aubergine** und dem **Tomaten-Gurken-Salat** anrichten. Die **Erdnusssauce** über die **Auberginen** und den **Reis** geben und nach Geschmack alles nochmals mit Salz - idealerweise mit Salzflocken - und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit den **Cashewkernen** garnieren und servieren.