



Asiatische Grill-Aubergine

mit Erdnuss-Satay und Kokosreis



20-30min



3-4 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
- 300g Basmatireis
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 2 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen 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 687kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 17.2g



1. Reis kochen



2. Auberginen schneiden



3. Sataysauce kochen



4. Auberginen grillen



5. Salat zubereiten

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

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.

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.



6. Anrichten und servieren