



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

- Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Minigurke
- 1 Aubergine
- 200g Jasminreis
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“ ¹⁰
- Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 915.0kcal, Fett 42.7g, Eiweiß 23.2g, Kohlenhydrate 95.9g



1. Reis kochen

150ml Kokosmilch und 250ml 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 ca. 10-12Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen.



4. Aubergine grillen

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



2. Aubergine schneiden

Inzwischen den Grillofen 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 mischen

Die **Tomate** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** ggf. schälen, längs vierteln und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurken** mit der **Sriracha-Sauce** mischen.



3. Sataysauce zubereiten

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 auf niedriger Hitze ca. 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 **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** garniert servieren.