



Saftiges BBQ-Gemüse

mit Kokos-Reis



30-40min



2 Personen

Wir mischen Paprika, Fenchel und Lauch mit einer rauchigen BBQ-Sauce und grillen das Gemüse, bis sich Röst-Aromen schön entfalten. Die beliebte Sauce wurde übrigens 1948 von Heinz auf den Markt gebracht und darf seit dann auf keiner Grillparty mehr fehlen. Dazu köcheln wir eine Portion Kokos-Reis und rühren einen sommerlichen Kräuter-Joghurt an. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Joghurt 1% ⁷
- frischer Koriander
- rote Paprika
- Jungzwiebel
- Kokosmilch
- Fenchel
- Limette
- Jasmin Reis
- BBQ Sauce
- Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 22.7g, Eiweiß 12.7g, Kohlenhydrate 90.8g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 250°C Grillfunktion vorheizen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Im mittleren Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den **Reis** 5Min. köcheln lassen. Dann den **Reis** mit der **Kokosmilch** im Topf unter Rühren ca. 10-12Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, und den **Reis** zugedeckt quellen lassen.



4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Öl besprenkeln, dann im Backofen ca. 12-15Min. auf mittlerer Schiene rösten.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Fenchel** halbieren, vom Strunk befreien und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln und vom Kerngehäuse befreien. **1 Jungzwiebel** vom Strunk befreien und vierteln. Schale der **Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren. Den **Saft einer Hälfte** auspressen.



5. Koriander hacken

Inzwischen den **Koriander** von den Stielen zupfen und grob hacken. Die **Stiele** vom **Koriander** fein hacken. Die übrige **Jungzwiebel** in sehr feine Ringe schneiden. Die restliche **Limette** in Spalten schneiden.



3. Gemüse würzen

Das **Gemüse** aus Schritt 2 nun mit der **BBQ-Sauce**, der **Sojasauce**, der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** gut vermengen, salzen und pfeffern.



6. Joghurdip zubereiten

Den **Joghurt** mit den **Korianderstielen**, sowie nach Geschmack mit den **Jungzwiebeln** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gegrillte **Gemüse** mit den **Korianderblättern** garnieren und dazu den **Kokosreis**, den **Joghurdip** und die **Limettenspalten** servieren.