



Reis mit Avocado-Limetten-Creme

Zutaten für 2 Portionen

Für den Reis und die Avocado-Limetten-Creme

- 160 g Naturreis
- 2 Avocados (à ca. 300 g)

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 Bio Limette - davon 3 EL Saft + ½ TL Abrieb
- 1 ½ EL Tamari (Sojasauce)
- 15 g Tahini (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- ½ EL schwarze Sesamsamen - kurz fettfrei rösten
- 1 EL grob geschnittener Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes den Reis ca. 40 Min. weichgaren (je nach Packungsangabe).

Währenddessen das Fruchtfleisch einer Avocado aus der Schale lösen und zusammen mit Olivenöl, Limettensaft + -abrieb, Tamari, Knoblauch und Tahini in ein hohes Gefäß geben. Dann mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Sobald der Reis weich ist, vom Herd nehmen. Dann die andere [Avocado](#) aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Die Avocado-Limetten-Creme unter den Reis heben und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Keinesfalls noch einmal erhitzen!

Den Reis auf zwei Schalen verteilen und die Avocado-Scheiben dekorativ auf dem Reis anrichten. Mit Koriander und den schwarzen Sesamsamen bestreut servieren.

Tipp: Der Reis mit Avocado-Limetten-Creme schmeckt auch kalt hervorragend. Er sollte jedoch nicht erneut erwärmt werden, da die Avocado dann einen bitteren Geschmack entwickelt.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 883 kcal
- Kohlenhydrate: 14 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 60 g