



## Asiatisches Kürbisgemüse an schwarzem Reis

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für das Kürbisgemüse und den Reis

- 150 g schwarzer Reis - über einem Sieb spülen
- 300 g Hokkaido-Kürbis - entkernen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g Aubergine - in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g junge grüne Bohnen - die Enden abschneiden
- 100 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 350 ml + 100 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 Stangen Zitronengras - mit einem breiten Messerrücken weich klopfen und in jeweils 3 Stücke schneiden
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1 EL geriebener Ingwer
- ½ Chilischote - entkernen und fein hacken
- 2 EL Koriander - waschen und grob hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Reis mit 350 ml gesalzenem Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann die Hitze stark reduzieren und abgedeckt ca. 35 Min. weichgaren.

In der Zwischenzeit 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die grünen Bohnen ca. 5 Min. braten, bis sie gar sind. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen.

2 EL Erdnussöl in die Pfanne geben und das Zitronengras zusammen mit dem Ingwer 2 Min. anbraten. Dann die Aubergine und die Kräuterseitlinge dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbiswürfel und Chilis dazugeben und das Ganze weitere 2 Min. braten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, die Kaffir-Limettenblätter dazugeben und die Hitze reduzieren. Einen Deckel auflegen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Sobald die Auberginen und der Kürbis gar sind, die Bohnen wieder zurück in die Pfanne geben, mit Kokosmilch auffüllen und aufkochen lassen. Dann das Zitronengras und die Limettenblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis auf zwei Teller verteilen, das Kürbisgemüse darauf anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 489 kcal
- Kohlenhydrate: 31 g
- Eiweiss: 20 g
- Fett: 34 g