



Schmorgurken-Reis-Bowl

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Jasmin-Reis* oder eine andere Reisart
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen* (400 g/240 g Abtropfgewicht)
- 250 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Reisdink oder Haferdrink)
- 40 g grobkörniger französischer Senf* (*Amazon Affiliate-Link) (oder wahlweise 1 EL scharfer Senf)
- 1 Zitrone
- Meersalz
- 1 Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 1 große Schmorgurke (Gewicht ungeschält ca. 850-900 g)
- 1-2 EL Pflanzenöl (z.B. Sojaöl oder Kokosöl)
- (Weißer) Pfeffer
- optional: 1 EL weiße Misopaste* oder 1 EL Sojasoße
- 1-2 EL Apfelessig (oder mehr Zitronensaft)
- 1 Bund Dill
- 125 g Sojajoghurt zum Einrühren + ca. 250 g Sojajoghurt zum Servieren/als Topping (ich benutze Sojade natur)

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Zuerst den Reis aufsetzen. Dafür 350 g Jasmin-Reis (Menge für 4 Portionen) in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und mit 800 - 820 ml Wasser und einer kräftige Prise Salz in einem Topf erhitzen. Reis 10-12 Minuten sanft köcheln lassen, bzw. nach Packungsanleitung kochen oder in einem Reiskocher zubereiten. Reis anschließend ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten nachquellen lassen.
2. Weitere Vorbereitung: 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Die Bohnen danach mit 250 ml ungesüßtem Pflanzendrink, 40 g französischem, grobkörnigem Senf, 2 EL Zitronensaft und einer Prise Salz im Mixer pürieren. Dies ist unser Sahneersatz.
3. Bei Bedarf die "Bohnen-Sahne" noch etwas mit Pflanzendrink oder Wasser strecken. Sie sollte nicht wie eine Paste, sondern von der Konsistenz her wie flüssige Sahne sein.
4. 70 g Zwiebel(n) und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Schmorgurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Die Gurkenhälften anschließend klein schneiden.
5. 1-2 EL Pflanzenöl in einer vertieften Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten anschwitzen. Dann die Gurkenstücke dazu geben und ca. 120 ml Wasser aufgießen. Denn die Gurkenstücke sollten "schmoren", nicht braten. Den Deckel auf die Pfanne aufsetzen oder die Pfanne beim Köcheln mit einem großen Teller abdecken. Die Gurkenstücke auf diese Weise 5-7 Minuten schmoren lassen.
6. Dann die vorbereitete "Bohnen-Sahne" zugießen. Bei Bedarf auch noch etwas Wasser nachgießen und die Gurkenstücke so lange schmoren lassen, bis sie angenehm weich aber nicht matschig gekocht sind (nochmals ca. 5 Minuten). Die Schmorgurke mit (weißem) Pfeffer, 1 EL weißer Misopaste (oder 1 EL Sojasoße) sowie 1-2 EL Apfelessig würzen (oder Zitronensaft verwenden). Mit Salz, Zitronensaft (und Senf) abschmecken.
7. Dill abbrausen, hacken und untermengen.
8. Reis auf Schalen aufteilen, Schmorgurke mit Bohnensahne und Dill darauf verteilen. Auf jede Portion 2 EL Sojajoghurt geben, diesen mit etwas Senf verrühren, mit Zitronensaft beträufeln und die Schmorgurken-Bowl mit Dill bestreut servieren.

Sommerlich frisch macht Euch diese Bowl zugleich richtig satt und sie schmeckt grandios!! Hinterlasst gerne einen Kommentar zum Rezept - freue mich immer so über Euer Feedback!