

Rezept

Pilze und Aubergine auf grünen Bohnen

Ein Rezept von Pilze und Aubergine auf grünen Bohnen, am 25.03.2023

Zutaten

200 g griechische Reiskornnudeln (Kriharaki)	Salz
350 g breite grüne Bohnen	200 g gemischte Pilze
1 Aubergine	2 Tomaten
1 Knoblauchzehe	4 Frühlingszwiebeln
4 Stängel Petersilie	1 Stängel Minze
8 EL Olivenöl	½ TL Kreuzkümmelsamen
½-1 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer	1 Lorbeerblatt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Kriharaki nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt bissfest garen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen.
2. Inzwischen die Pilze trocken abreiben, putzen und mundgerecht schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, jeweils die Blätter von den Stängeln abzupfen und separat fein hacken.
4. Im Wok oder in einer großen Pfanne 6 EL Öl stark erhitzen und die Pilze und die Auberginenwürfel darin goldbraun braten. Die Tomaten, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln sowie Petersilie, Kreuzkümmel, Pfeffer und Lorbeerblatt unterheben und alles 2 Min. unter Rühren schmoren, dann mit Salz würzen.
5. Die Reiskornnudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Servieren in eine Schüssel oder in Schälchen geben. Die Bohnen ebenfalls ins Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
6. Die Bohnen heiß mit der Minze und dem restlichen Öl mischen und mit Salz würzen. Die Bohnen auf die Teller verteilen und das Auberginen-Pilz-Gemüse daraufgeben. Zusammen mit den Nudeln servieren.