

Rezept

Zucchini-Beerenreis mit gegrillter Avocado

Ein Rezept von Zucchini-Beerenreis mit gegrillter Avocado, am 18.04.2025

Zutaten

1 EL Butter	130 g roter Reis (alternativ ein anderer Naturreis)
$\frac{1}{2}$ Zucchini (ca. 130 g)	1 Knoblauchzehe
60 g Heidelbeeren	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 Avocado	2 EL Limettensaft
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Reis darin in 2 - 3 Min. glasig dünsten. Dann ca. 400 ml Wasser (oder nach Packungsangabe) dazugießen, erwärmen und den Reis in ca. 40 Min. gar ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Inzwischen den Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Beeren verlesen und waschen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchinistücke dazugeben und Knoblauch dazupressen, beides ca. 5 Min. anbraten. Reis, Thymian und Rosmarin dazugeben und ca. 5 Min. weiterbraten. Die Beeren unterrühren und den Zucchinireis warm halten.
3. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schnittflächen mit dem übrigen Olivenöl bepinseln. Avocadohälften mit der Schnittfläche auf einen Grill legen und grillen oder in einer Grillpfanne ca. 5 Min. braten. Den Zucchinireis mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit den gegrillten Avocadohälften servieren.