

Rezept

# Zucchini-Beerenreis mit gegrillter Avocado

Ein Rezept von Zucchini-Beerenreis mit gegrillter Avocado, am 02.04.2023

## Zutaten

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