1A+1B

# Cremiger Reis mit Aubergine

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser mit etwas Kräuterbrühe kochen. Die Auberginewürfel gut trocken tupfen. Das Kokosöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Die Auberginestücke hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Reis abgießen, in den Wok geben und mit der Aubergine mischen. Den Herd ausschalten, Koriander und Kräuterfrischkäse hinzufügen. Gut verrühren und sofort servieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 2 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 100 g Aubergine in Würfeln
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ EL Kokosöl
- [ ] 1 EL frischer Koriander, grob gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **270 kcal** |
| Kohlenhydrate | **13 g** |
| Fett | **9 g** |
| Eiweiß | **33 g** |