

Gefüllte Zucchini mit Thai-Kokos-Gemüse für 4 Personen

100 g	Reis*	gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Zehn Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Drei Finger breit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2	Zucchini	In der Zwischenzeit die Zucchini halbieren, aushöhlen und 8 Min. ins Wasser geben, danach abtropfen lassen.
1	rote Paprika	in feine Streifen schneiden
2	Karotten	grob raspeln
4 St.	Staudensellerie	in schmale Stücke schneiden
1 St.	frisches Zitronengras	fein hacken
1 TL	frischen Ingwer	fein hacken
4 EL	Sesamöl oder Kokosöl*	in einem Topf erhitzen und Ingwer, Gemüse und Zitronengras dazu geben und 3 Minuten andünsten.
400 ml	Kokosmilch*) dazu gießen und alles zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren
½ TL	Salz*) und alles 10 Min. köcheln lassen.

Abrieb von 1 Bio Zitrone hinzugeben.

Die Zucchini mit dem Reis befüllen und das Kokosgemüse darüber geben.
Zum Schluss 10 Blättern frisches Thai Basilikum darüber bestreuen.