

Schmorgurken-Reis-Bowl

"Schmorgurke" - oh man, das klingt altbacken, oder? Habt Ihr Schmorgurken schon einmal probiert? Sie sehen ähnlich aus wie Salatgurken - nur sehr viel größer und dicker. Das Fruchtfleisch ist im Gegensatz zur klassischen Salatgurke auch ziemlich fest. Man erhält sie bei uns im Norden Deutschlands im Sommer überall. Da Schmorkurke ein ganz fantastisches Gericht sein kann, wenn man weiß, wie man dieses Gemüse lecker zubereitet, zeige ich Euch heute "Schmorgurke im neuen Gewand": Fancy Buddha-Bowls waren gestern, eine schnieke Schmorgurken-Reis-Bowl ist jetzt angesagt! Es ist das perfekte Essen für heiße Tage. Zwar wird Schmorgurke warm serviert, wirkt aber kühlend und ist angenehm saftig und frisch. Damit dieses cremige Gericht nicht "belastet", sondern Euch so richtig fit macht, ersetze ich "vegane Sahne" in diesem Rezept durch meine Geheimwaffe: Selbst gemachter Sahne-Ersatz aus weißen Cannelini-Bohnen. So sparen wir uns viele leere Kalorien. Die Bohnen versorgen Euch statt dessen mit wichtigen langkettigen Kohlenhydraten und viel Protein. Da nämlich Reis in Kombination mit Bohnen das gesamte Spektrum an essentiellen Aminosäuren abdeckt, habt Ihr hiermit eine perfekte Hauptspeise!! Vielleicht ist der ein oder andere noch skeptisch? Glaubt mir - diese Bowl ist sooo köstlich, dass Ihr sie später immer wieder machen werdet. Endlich habt Ihr damit ein neues, tolles Rezept, um die Schmorgurkensaison so richtig auszukosten. Ich freue mich schon riesig auf Euer Feedback, herzlichst Eure Lea

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g [Jasmin-Reis*](#) oder eine andere Reisart
- 1 Dose [weiße Cannelini-Bohnen*](#) (400 g/240 g Abtropfgewicht)
- 250 ml ungesüßter Pflanzendrink z.B. Sojadrink, Reisdink oder Haferdrink)
- 40 g [grobkörniger französischer Senf*](#) (*Amazon Affiliate-Link) (oder wahlweise 1 EL scharfer Senf)
- 1 Zitrone
- Meersalz
- 1 Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 1 große Schmorgurke (Gewicht ungeschält ca. 850-900 g)
- 1-2 EL Pflanzenöl (z.B. Sojaöl oder Kokosöl)
- (Weißer) Pfeffer
- optional: 1 EL [weiße Misopaste*](#) oder 1 EL Sojasoße
- 1-2 EL Apfelessig (oder mehr Zitronensaft)
- 1 Bund Dill
- 125 g Sojajoghurt zum Einrühren + ca. 250 g Sojajoghurt zum Servieren/als Topping (ich benutze Sojade natur)

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Zuerst den Reis aufsetzen. Dafür 350 g Jasmin-Reis (Menge für 4 Portionen) in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und mit 800 - 820 ml Wasser und einer kräftige

Prise Salz in einem Topf erhitzen. Reis 10-12 Minuten sanft köcheln lassen, bzw. nach Packungsanleitung kochen oder in einem Reiskocher zubereiten. Reis anschließend ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten nachquellen lassen. Weitere Vorbereitung: 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Die Bohnen danach mit 250 ml ungesüßtem Pflanzendrink, 40 g französischem, grobkörnigem Senf, 2 EL Zitronensaft und einer Prise Salz im Mixer pürieren. Dies ist unser Sahneersatz. Sahneersatz aus weißen Cannellini-Bohnen - fettarm, dafür reich an langkettigen Kohlenhydraten und Proteinen. Bei Bedarf die "Bohnen-Sahne" noch etwas mit Pflanzendrink oder Wasser strecken. Sie sollte nicht wie eine Paste, sondern von der Konsistenz her wie flüssige Sahne sein. 70 g Zwiebel(n) und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Schmorgurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Die Gurkenhälften anschließend klein schneiden. Die Schmorgurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden. 1-2 EL Pflanzenöl in einer vertieften Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten anschwitzen. Dann die Gurkenstücke dazu geben und ca. 120 ml Wasser aufgießen. Denn die Gurkenstücke sollten "schmoren", nicht braten. Den Deckel auf die Pfanne aufsetzen oder die Pfanne beim Köcheln mit einem großen Teller abdecken. Die Gurkenstücke auf diese Weise 5-7 Minuten schmoren lassen. Dann die vorbereitete "Bohnen-Sahne" zugießen. Bei Bedarf auch noch etwas Wasser nachgießen und die Gurkenstücke so lange schmoren lassen, bis sie angenehm weich aber nicht matschig gekocht sind (nochmals ca. 5 Minuten). Die Schmorgurke mit (weißem) Pfeffer, 1 EL weißer Misopaste (oder 1 EL Sojasoße) sowie 1-2 EL Apfelessig würzen (oder Zitronensaft verwenden). Mit Salz, Zitronensaft (und Senf) abschmecken. Dill abbrausen, hacken und untermengen. Reis auf Schalen aufteilen, Schmorgurke mit Bohnensahne und Dill darauf verteilen. Auf jede Portion 2 EL Sojajoghurt geben, diesen mit etwas Senf verrühren, mit Zitronensaft beträufeln und die Schmorgurken-Bowl mit Dill bestreut servieren. Sommerlich frisch macht Euch diese Bowl zugleich richtig satt und sie schmeckt grandios!! Hinterlasst gerne einen Kommentar zum Rezept - freue mich immer so über Euer Feedback!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Sommerliche Gurkenkaltschale mit Dill](#)
- [Kartoffel-Cousous-Taler](#)
- [Raw & fresh](#)