Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis

Für 4 Personen

Für die Sauce:

200 g Mandeln	2 EL Sonnenblumenöl	20 g Maisstärke
500 ml Haferdrink	Salz	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe		

Für den Reis:

Salz	250 g Basmatireis	2 EL Sonnenblumenöl
50 g getrock. Berberitzen		

Für das Gemüse:

3 grüne Zucchini	2 gelbe Zuccchini	2 rote Zwiebeln
2 Stängel Salbei	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz		

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend erkalten lassen und fein zermahlen.
Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Wenn die Zucchini viele Kerne haben, diese einfach weg schneiden.
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
Sonnenblumenöl in einen Kochtopf erhitzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben
Die Temperatur auf kleine Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.
In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten und salzen. Dann Salbei und Thymian zugeben und zuletzt die Zwiebelringe zugeben und mitbraten.
Für die Mandelsauce Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Maisstärke anschwitzen. Mit Haferdrink ablöschen, gut umrühren. Mit Salz würzen, die abgebrausten Thymianzweige und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles aufkochen, dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.
Die Thymianzweige und die Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die gerösteten, gemahlenen Mandeln zugeben und die Sauce abschmecken.
Unter den Reis die Berberitzen mischen.
Berberitzenreis mit den gebratenen Zucchini auf Teller geben, die Sauce angießen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 31. August 2022