



Gebackenes Gemüse auf Vollkornreis

mit Babyspinat und Zitronen-Mohn-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Heute wird's winterlich warm: Gebackener Kürbis, Rote Bete und schwarze Bohnen werden mit Thymian verfeinert und dann auf einem nährenden Bett aus braunem Naturreis angerichtet. Der wiederum gibt geschmacklich Kontra, kommt er doch mit Minze und Petersilie herrlich frisch und beinahe sommerlich daher. Leicht bitterer Spinat, nussige Pistazien und ein verführerisches Dressing machen das Erlebnis komplett. Soulfood vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 30g Minze, Petersilie & Thymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Päckchen Blaumohn
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 200g Babyspinat
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 19.8g



1. Kürbisse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Kürbisse** halbieren, mit einem Löffel die Kerne auskratzen und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Dressing anrühren

Inzwischen die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Ahornsirup** mit dem **Mohn**, **1-2TL Zitronenschale**, **4-5EL Zitronensaft**, **2TL Senf**, **4EL Olivenöl**, **2EL Wasser** sowie je **1/2TL Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



2. Gemüse backen

Die **Roten Beten** schälen und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Thymian** von den Stängeln streifen. Den **Kürbis**, die **Rote Bete** und die **Zwiebeln** mit den **Thymianblättchen**, **2EL Olivenöl**, **1TL Salz** und **1/2TL Pfeffer** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen ca. 12Min. im Ofen backen.



5. Bohnen mitbacken

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und möglichst trocken tupfen. Nach ca. 12Min. Garzeit die **Bohnen** zu dem **Gemüse** geben und 6-7Min. mitbacken, bis der **Kürbis** und die **Rote Bete** gar und leicht gebräunt sind.



3. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, dann gemeinsam mit der **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Reis** mit **3/4 der Kräuter** vermengen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Erst etwas **Spinat**, dann das **gebackene Gemüse** darauf anrichten. Mit den **Pistazien** bestreuen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.