



Gebackenes Gemüse auf Vollkornreis

mit Babyspinat und Zitronen-Mohn-Dressing



20-30min



2 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

- 150g Express-Naturreis
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Pck. Blaumohn
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 10g Petersilie & Minze
- 100g Babyspinat
- 20g Pistazienkerne²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 21.0g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel die Kerne auskratzen und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Rote Bete** schälen und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** 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**, 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 12Min. im Ofen backen.



4. Dressing anrühren

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Ahornsirup** mit dem **Mohn**, **1TL Zitronenschale**, **2-3EL Zitronensaft**, **1TL Senf**, **2EL Olivenöl**, **1EL Wasser** sowie je **1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



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 und mit der **Petersilie** fein schneiden. Den **Reis** mit **¾ 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.