



Bohnensalat mit Vollkornreis und Kokos

mit gebackenen Karotten und Cranberrys



30-40min



3-4 Personen

Ein buntes Rezept für die schlanke Taille, aber keine Sorge: Geschmack wird hier groß geschrieben! Der leckere Express-Vollkornreis ist der ideale Begleiter zu den im Ofen gebackenen Möhren und Bohnen, den säuerlich-süßen Cranberrys und den gemischten Salatblättern. Knackige Gurkenscheiben, frische Kräuter und knusprige Kokosflocken runden die Komposition vorzüglich ab. Yum!

- 300g Express-Naturreis
- 2 Dosen Bio-Bohnenmix
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Schalotten
- 1 große Gurke
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 20g Kokosflocken ¹²
- 25g getrocknete Cranberrys
- 200g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 657kcal, Fett 21.8g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 17.8g



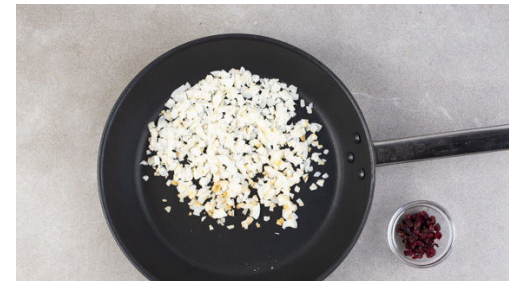
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke und 3-4cm lange Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz würzen. Im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.



Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Aufpassen, dass die **Kokosflocken** nicht zu dunkel werden. Die **½ der Cranberrys** grob hacken.



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in möglichst feine Würfel schneiden. Mit **½-1 TL Limettenschale**, dem **Limettensaft**, **2 EL Olivenöl**, **2 EL Essig** sowie je **1 kräftigen** Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Salat** und den **Schnittlauch** mit **1EL Dressing** vermengen. Das **Ofengemüse** mit dem **Reis**, den **Gurken**, der **Petersilie**, den **gehackten Cranberrys** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Reissalat** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Kokosflocken**, **restlichen Cranberrys** und **Limettenspalten** garniert servieren.