

MARLEY SPOON



Bohnensalat mit Vollkornreis und Kokos

mit gebackenen Karotten und Cranberrys



30-40min



2 Portionen

Ein buntes Rezept für die schlanke Taille, aber keine Sorge: Geschmack wird hier groß geschrieben! Der leckere Naturreis 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 Kokosraspel runden die Komposition vorzüglich ab. Yum!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Schalotte
- 1 Gurke
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Kokosraspel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 18.7g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gurke schneiden

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



2. Gemüse rösten

Die **Bohnen** im Sieb abtropfen lassen. Die **Karotte** 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 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz würzen. Im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.



5. Kokosflocken anrösten

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



3. Dressing anrühren

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



6. Salat mischen

Den **Salat** und den **Schnittlauch** mit **1-2TL 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 **Kokosraspel**, **restlichen Cranberrys** und **Limettenspalten** garniert servieren.