



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

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 15g Minze, Petersilie & Thymian
- 150g Express-Naturreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 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 (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 24.1g



1. Kürbis schneiden

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



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.



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**, **1/2TL Salz** und **1 Prise Pfeffer** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 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.