



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!

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

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

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



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



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.



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.



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.



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 **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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**