

Winterlicher Reissalat

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
- 3EL Olivenöl*
- Salz & Pfeffer*
- 200g Bayerischer Reis*
- 600ml Gemüsebrühe
- 250g grüne Bohnen

Für das Dressing:

- 4EL Johannisbeeressig*
- 3EL Olivenöl*
- 1TI flüssiger Honig*
- 2TI Wokgewürz*

Zum Garnieren:

- 80g gemischt Saaten, z.B. Hanfsamen*, Sonnenblumenkerne*, Kürbiskerne*
- 1 Handvoll Petersilie/Schnittlauch



*im Laden erhältlich



UNVERPACKT
von DAHOAM

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, Kerne entfernen und in 1-2cm Würfeln schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen bei 200°C etwa 20-25 Minuten weich rösten.
- Bayerischen Reis mit der Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf geben, aufkochen lassen, dann bei sehr geringer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- Bohnen putzen und in 2-3cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser (ohne Salz) blanchieren, bis sie bissfest sind, abschrecken und abtropfen lassen.
- Für das Dressing alle Zutaten verrühren.
- Nach 20 Minuten testen, ob der Bayerische Reis gar ist. Ist es noch zu körnig, etwas Wasser zugeben (ca. 50ml) und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Danach noch kurze Zeit quellen lassen und mit Salz abschmecken.
- Kürbis, Bohnen und Dressing mit dem Bayerischen Reis verrühren und mit den gemischten Saaten und Kräutern garniert servieren.

Das Gemüse kann man wunderbar variieren und der Saison anpassen

von DAHOAM e.V.