

Lieblingsrezept

Gemüse-Reispfanne mit Clementinen-Salat



Zutaten

- 500 g Broccoli
- 2 Kohlrabi (ca. 400 g)
- 2 mittelgroße Zwiebeln, rot oder gelb
- 80 g Datteln, z.B. bioladen*
- 125 g Basmati Reis
- 20 g Butter
- 1,5 EL Bratolivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- 600 g Clementinen
- 2 Bd. glatte Petersilie
- 50 g Haselnüsse, z.B. bioladen*
- Saft und abger.. Schale
 - v. 1 Zitrone
- 2 TL Honig
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen.

Kohlrabis schälen und in ca. 0,5 cm dicke Würfelchen schneiden. Zwiebel und Chili fein hacken, Datteln in kleine Stücke schneiden.

Butter und Öl in einem breiten Topf (oder Pfanne) erhitzen. Zwiebeln und Chili darin andünsten, dann den Reis und die Datteln zugeben, mit Curry bestäuben, ca. 1 Min. mitdünsten, die Brühe angießen. 1 x aufkochen, und dann bei niedrigster Stufe ca. 15-20 Minuten mit geschl. Deckel garen.

In der Zwischenzeit für den Salat Petersilie und Nüsse grob hacken. Die Clementinen sorgfältig schälen, quer halbieren und in Segmente teilen. Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit den Salatzutaten mischen.

5 Minuten, bevor der Reis fertig gegart ist, das Gemüse hinzufügen und mitschmoren. Zum Schluss die Zitronenschale hinzufügen und die Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch vorhandene Kochflüssigkeit kurz einkochen.

Der Salat ist ein erfrischender Kontrast zu dem würzigen Reisgericht. ☺



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte