

Reis-Bowl mit Tomaten-Pesto und Blattspinat



Für den Reis:

150 g Wildreis
2 Schalotte(n)
1 Knoblauchzehe(n)
1 EL Pflanzenöl
25 g Kürbiskerne
300 ml Gemüsebrühe

Für das Pesto:

150 g Tomaten, getrocknet in Öl
25 g geröstete Sonnenblumenkerne
25 g Petersilie, glatt
25 g Parmesan (gerieben)
Saft und Abrieb von 1/2 Bio-Limette(n)
45 ml Olivenöl
Salz & Pfeffer

Außerdem:

100 g Babyspinat
1 EL Olivenöl
nach Belieben Parmesan
nach Belieben Kürbiskerne



GRAEF Zerkleinerer in schwarz



Dick Gemüsemesser Superior



Continenta Tranchierbrett aus Gummibaum
Stirnholz



Teknika Risottotopf mit Hochraum-
Aromadeckel

1

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und in das erhitzte Öl geben.

2

Die Kürbiskerne kurz mit anschwitzen. Danach alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Den Reis zugeben, den Deckel draufsetzen und alles zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten quellen lassen.

3

Alle Zutaten für das Pesto mit Hilfe eines Zerkleinerers zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Baby Blattspinat waschen und mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen.

4

Den Reis in Schalen oder auf Tellern verteilen. Das Pesto sowie den marinierten Babyspinat hinzugeben. Nach Belieben mit frischem Parmesan und Kürbiskernen bestreuen.