Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Herbst-Bowl

mit Zitronenreis, Ofengemüse und Kichererbsen

Bio Kochbox KW 46



Herbst-Bowl
mit Zitronenreis, Ofengemüse und Kichererbsen



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

1 Glas Kichererbsen
300 g Möhren
250 g Zucchini
1 Zitrone
100 g Zwiebeln

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
300 g Basmatireis
1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Der Reis wird gründlich gewaschen und in Salzwasser locker gegart. Währenddessen werden die Möhren gewaschen, bei Bedarf geschält und in lange Stifte geschnitten, die Zucchini wird gewaschen und in halbe Scheiben geschnitten, die Zwiebel wird geschält und in feine Spalten geteilt, und die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben und ausgepresst. Die Kichererbsen werden in ein Sieb abgegossen, abgespült und gut abtropfen gelassen. Möhren, Zucchini, Zwiebelspalten und Kichererbsen werden mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischt und auf einem Blech im Ofen geröstet, bis das Gemüse weich ist und die Kichererbsen leichte Röststellen bekommen. Der gegarte Reis wird mit Zitronensaft und etwas Zitronenschale vermischt, damit er frisch und duftend wird. Zum Anrichten wird der Zitronenreis auf Schalen verteilt und mit dem Ofengemüse und den Kichererbsen belegt. Vor dem Servieren wird alles nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abgeschmeckt.