

Mangold- Reis-Topf

Bio Kochbox KW 51



Mangold-Reis-Topf



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 250 g Mangold
- ½ Chili
- ½ Granatapfel
- 125 g Basmati Reis
- 65 ml Gemüsefond
- Saft einer halben Zitrone
- 15 g Tahin
- 125 g Joghurt griech. Art
- 2 EL Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 25 ml Olivenöl
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Mangold gründlich waschen. Die Stiele in ca. 1,5 cm breite Stücke, die Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken. Den Granatapfel in Segmente teilen und die Kerne über einer Schüssel auslösen. Abdecken und zur Seite stellen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen.

Mangold und Chili darin etwa 3-4 Minuten anbraten. Mangoldblätter und Knoblauch hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze nochmals 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Reis auf dem Gemüse verteilen, Gemüsebrühe angießen und bei kleinster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen.

Nach Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, den Reis unterheben und eventuell überschüssiges Wasser ausdampfen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Während das Gemüse gart, kann der Dip zubereitet werden:

Tahin und Joghurt miteinander verrühren und mit Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Granatapfelkerne und Petersilie unterheben.



Unsere Weinempfehlung
GRAUBURGUNDER,
TROCKEN