



Zutaten:

30 g	Vollkornreis
1	Lorbeerblatt
	ungesalzene Gemüsebrühe
2 TL	Olivenöl
120 g	Kürbis
	frischer Ingwer
	Currypulver
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
120 g	Zucchini
120 g	Zuckerschoten

Für die Sauce:

	Weißes Gemüse (Sellerie, Fenchel, Petersilienwurzel)
	Kartoffeln
	Lauch (weiße Teile)
1 Msp.	Safran
1 EL	Mandelöl

Zubereitungszeit: 10 Min. + 40 Min. Garzeit
für 2 Personen, gelingt leicht

Gemüsepotpourri in Safransauce mit Reiskugel

Zubereitung:

Den Reis mit dem Lorbeerblatt in der 2,5-fachen Menge ungesalzener Gemüsebrühe ca. 30 Min. im geschlossenen Topf gar kochen. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl und Salz abschmecken.

Den Kürbis in Würfel schneiden und in 1 TL Olivenöl andünsten. Den fein geriebenen Ingwer dazugeben mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Brühe angießen und mit kleiner Hitze weich dünsten.

Die Zucchini in 0,5 cm breite Scheiben schneiden, die Zuckerschoten an beiden Enden abschneiden und gegebenenfalls die Fäden ziehen. Zucchini und Zuckerschoten al dente dämpfen. Zucchini mit Rosmarin, Salz, Pfeffer, wenig Knoblauch und Olivenöl in der Pfanne schwenken. Die Zuckerschoten ebenfalls in Olivenöl andünsten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce 300 g weißes Gemüse (Sellerie, Fenchel, Petersilienwurzel), Kartoffeln und Lauch (die weißen Teile) anschwitzen, dünsten und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Safran dazugeben und das Mandelöl unterrühren. Kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen. Auf dem Teller einen Saucenspiegel gießen, den Reis in eine Tasse drücken und vorsichtig auf den Teller stürzen, Gemüse farblich abgestimmt auf dem Teller anrichten.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

