

REISBOWL

Zutaten für 10 Personen

| | |
|--------|------------------------------------|
| 350 g | Vollkornreis |
| 2 Stk | Karotten (120 g) |
| ½ Stk | Kürbis (300 g) |
| 2 Stk | Randen, roh (ca. 400 g) |
| 1 Pack | Champignons (250g) |
| 2 Stk | Süsskartoffeln, mittelgross (600g) |
| 2 Stk | Zwiebeln |
| 1 kg | Poulet oder Tofu |
| | Olivenöl |
| | Kräutersalz |
| | Pfeffer |
| | Paprikapulver |
| | Kreuzkümmel und/oder Kurkumapulver |

Alternative:
Reste von der Woche



Zum Garnieren

| | |
|------|--|
| 2 EL | Walnüsse, klein gehackt* |
| 2 TL | Sesam, nach Wunsch geröstet* |
| | Basilikum, gehackt (Alternative: getrocknet) |

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf aufsetzen und mit etwas Salz etwa 40 Min. ohne Umrühren weichkochen. Dann abgiessen und abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse und die Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Das Poulet oder den Tofu nach Wahl ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und den Gewürzen mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ungefähr 30 Min. weich backen.
- Dann alle Zutaten in einer Bowl mischen. Mit Nüssen, Sesam und Basilikum garnieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.