

Knackiger Superfood-Salat

mit rotem Reis und Cranberrys



Cooking Time



3-4 Personen

Hier kommt dein Detox-Rezept für die schmale Taille: Roter Camargue-Reis, süß-saure Cranberrys und knackige Radieschen werden mit im Ofen gerösteten Möhren, Bohnen und einer erfrischenden Salatmischung zu einem bunten und reichhaltigen Salat gemischt. Mit Himbeeressig wird eine schnelle und fruchtige Salatsauce zubereitet.

Was du von uns bekommst

- Gemischter Salat
- Karotten
- 2 Schalotte
- 2 roter Reis
- 2 Bohnen-Mix
- Radieschen
- Himbeeressig ¹²
- Getrocknete Cranberrys
- Frische Petersilie & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Backofen mit Umluftfunktion
- Sieb
- Messbecher
- Backblech und Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

1. Reis kochen

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Einen großen Topf mit ca. 2L Wasser zum Kochen bringen. **3/4 vom Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit etwas Salz ca. 30-35Min. köcheln

lassen, bis der **Reis** gar ist.

4. Vinaigrette zubereiten

Inzwischen die **Schalotte** schälen, möglichst fein hacken und mit dem **Himbeeressig**, 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren.

2. Karotten vorbereiten

Währenddessen die **Karotten** schälen, längs halbieren und in 1cm breite und 3-4cm lange Stifte schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen.

5. Radieschen schneiden

Die **Radieschen** putzen und in feine Scheiben schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.

3. Karotten rösten

Die **Karotten** und die **Bohnen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl und Salz vermischen und im Ofen ca. 15-20Min. rösten, bis die **Karotten** gar sind.

6. Salat anrichten

Den **gemischten Salat** auf Tellern verteilen. Den **Reis** mit dem **Ofengemüse**, den **Radieschen**, ca. **3/4 der Kräuter**, den **getrockneten Cranberrys** und der **Vinaigrette** vermischen und auf dem **Salat** anrichten. Mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.