

Verboten gut: Schwarzer Reis mit Kürbis und Nüssen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

240 g Schwarzer Reis
1 Esslöffel Butter
1 Schalotte
50 g Pekannüsse
1/2 Orange
1 Zweig(e) Thymian
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1/2 Butternut-Kürbis
Salz, Pfeffer

Wenn eine Reissorte durch ihre violett-schwarze Farbe auffällt und dann auch noch "verbotener Reis" genannt wird, macht das neugierig. Der schwarze Reis stammt aus China und war einst, aufgrund seiner Seltenheit, nur dem chinesischen Kaiser vorbehalten. Heute darf ihn jeder essen und schmeckt dank süßlichem Kürbis und Pekannüssen verboten gut.

- 1 -

Schalotte schälen und fein würfeln. Pekannüsse grob hacken. Thymianblätter vom Zweig lösen. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Orangenschale

abreiben.

- 2 -

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten ca. 1-2 Minuten anschwitzen. Reis hinzufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Mit empfohlener Wassermenge auf der Packungsanleitung ablöschen (in der Regel das 2 bis 2,5-fache der Reismenge). Salzen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Topf abdecken und laut Packungsanleitung kochen lassen.

- 3 -

Backofen auf 225 °C vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

- 4 -

Kürbis mit Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Backpapier verteilen und im heißen Ofen 25-30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit Kürbis wenden.

- 5 -

Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Mit Kürbis, Thymian und Orangenzesten zum Reis geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.