



## Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

200 g Kichererbsen  
4 Möhren  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Zweig(e) Thymian  
2 Esslöffel Ahornsirup  
1 Orange  
1 Prise(n) Meersalz  
200 g Wildreis  
1 Handvoll Babyspinat  
1 Knoblauchzehe

Dieses vegane Gericht kannst du ganz schnell und einfach vorbereiten: Reis kochen, Kichererbsen und Möhren im Ofen backen und Babyspinat anbraten. Dazu kommt noch köstliche Würze aus Orangenabrieb, -Saft und Ahornsirup. Einmal davon gekostet und du freust dich am nächsten Tag doppelt auf deine Mittagspause. Hier gibt's noch mehr Gerichte, die du gut vorbereiten kannst.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten.

- 3 -

Kichererbsen abgießen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

- 4 -

Kichererbsen und Möhren mit Olivenöl vermengen und auf dem Backblech verteilen. Mit Salz abschmecken. Thymian dazugeben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

- 5 -

Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Mit Ahornsirup vermischen und über den Kichererbsen und Möhren verteilen. Weitere 5 Minuten backen.

- 6 -

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit dem Babyspinat ca. 5 Minuten anbraten.

- 7 -

Reis mit den Möhren, Kichererbsen und Babyspinat vermengen.

Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.