

Saisongemüse unter Reishaube





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Saisongemüse unter Reishaube

So wird's gemacht

Den Reis mit Salz und Curry in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Dann die Herdplatte ausstellen und den Reis ausquellen lassen. Das Gemüse – beispielsweise Kohlrabi, Möhre, Steckerübe, Brokkoli, Lauch – waschen, putzen, klein schneiden und in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne kurz anschwitzen. Das entstandene Gemüsesewasser in einen Topf gießen und darin den Brühwürfel auflösen, dann alles miteinander vermischen. Das Ganze bissfest bei geschlossenem Topf garen. Mit Salz und Pfeffer eventuell nachwürzen. Den erkalteten Reis mit den Eiern, der Margarine und dem geriebenen Käse vermischen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Cashewnüssen und Rosinen bestreuen. Den Reis auf das Gemüse geben, etwas

Deshalb schmeckt's besonders gut

Saisongemüse hat den Vorteil, dass es dann geerntet wird, wenn es reif ist. Damit hat es ein ausgebildetes Aroma, enthält reichlich Vitamine und besitzt einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Obst und Gemüse der Saison sind außerdem preiswert. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Saisongemüse oft weniger mit Nitrat belastet ist. Daraus können sich im Körper Nitrosamine bilden, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen. In der kalten Jahreszeit ist Wurzelgemüse immer eine gute Wahl. Ein Gesichtspunkt, den der gesundheitsbewusste Läufer nicht vergessen sollte.

festdrücken, mit Alufolie abdecken und bei 200 Grad rund 30 Minuten backen. Kurz vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen und den Reis leicht bräunen lassen. **Guten Appetit!**

Zutaten für 4 Personen

- 1.200 g → geputztes Gemüse der Saison
- 400 g → Basmatireis
- 70 g → geriebener Emmentaler
- 10 g → Margarine
- 3 → Eier
- 1 → Gemüsebrühwürfel
- 1 TL → Curry
- 1 TL → Cashewnüsse
- 1 TL → Rosinen

Pfeffer, Kräutermeersalz, Speiseöl