



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

.....

Zutaten

Dinkelreis

.....

250 G Dinkelreis

.....

50 G Butter

.....

1 Zwiebel

.....

50 ML Weißwein

.....

400 ML Gemüsesuppe

.....

Salz

.....

100 G Bergkäse

50 ML Schlagobers

Geschmortes Gemüse

400 G Karotten

200 G Petersilwurzeln

300 G Pastinaken

300 G schwarzer Rettich

1 roter Zwiebel

250 G rote Rüben

200 ML Apfelsaft

3 EL Rapsöl

etwas Kristallzucker

2 EL Tomatenmark

1 TL glattes Mehl

30 G Butter

60 G Walnüsse

frischer Liebstöckel

etwas Kren

Zubereitung

1. Zwiebel in einem Topf farblos anschwitzen. Dinkelreis dazugeben und kurz mit rösten. Bergkäse fein reiben und zur Seite stellen.
- 2.

Reis mit Weißwein ablöschen (für Kinder Wein weglassen). Danach mit etwas warmer Gemüsebrühe aufgießen, einreduzieren lassen und wieder aufgießen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Reis außen weich und innen noch einen leichten Kern hat.

3. Obers und geriebenen Bergkäse dazugeben. Salzen und pfeffern. Butter einrühren.
1. Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Nüsse in eine große ofenfeste Pfanne geben und auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten rösten. Nach dem Abkühlen grob zerstoßen.
2. Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, Sellerie, Rote Rüben und Rettich putzen und schälen. Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, wenn groß, der Länge nach halbieren. Sellerie und Rote Rüben in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Rettich in 5 mm dicke Scheiben und danach in 3 cm lange Stifte schneiden.
3. Die ofenfeste Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, etwas hitzebeständiges Öl eingießen und das geschnittenen Gemüse nacheinander je ca. 2 Minuten anbraten und mit Salz und Zucker bestreuen. Auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen.
4. 30 g Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Tomatenmark und Mehl einrühren und unter Rühren zirka 1 Minute anrösten. Apfelsaft und 100 ml Wasser angießen, Liebstöckelzweige (einige Blätter zur Seite geben und klein schneiden) hineinlegen und zirka 3 Minuten kochen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Die Sauce über das Wurzelgemüse gießen. Auf mittlerer Schiene 20 Minuten schmoren lassen.
5. Gemüse aus dem Rohr nehmen, Kräuterzweige herausnehmen und das Gemüse mit der Sauce auf dem Reis anrichten. Mit Nüssen und Liebstöckelblättern bestreuen. Kren fein darüber reiben und mit brauner Butter beträufeln.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag / Nudel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Bei körperlicher Arbeit kann die Dinkelreisportion ohne Weiteres erhöht werden!