



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

Dinkelreis

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.

Geschmortes Gemüse

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!