Bowl mit regionalem Gemüse und Pumpernickel-Crunch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Karotten	4 St.
Zitronen	1 St.
Honig	2 EL
Senf	2 EL
Olivenöl	3 EL
Wasser	8 EL
Pumpernickel	2 Scheiben
Radieschen	2 Bund
Mais aus der Dose	280 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser auf hoher Stufe aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf kleiner bis mittlerer Stufe köcheln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Karotten mit Salzwasser bedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe kochen.

2. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 4 EL Zitronensaft, Honig, Senf, 2 EL Olivenöl und 4–5 EL Wasser verquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

3. Pumpernickel grob bröseln und in einer Pfanne fettfrei ca. 3 Min. auf hoher Stufe rösten. Danach auf einem Teller beiseitestellen und Pfanne säubern.

4. Radieschen waschen, Enden entfernen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mais in ein Sieb abgießen und abspülen. In der Pfanne Mais und 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. erwärmen. Reis abgießen und zugedeckt beiseitestellen.

5. Karotten abgießen und dabei ca. 100 ml Kochwasser im Topf zurückbehalten. Karotten im Topf grob stampfen, Zitronenabrieb zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Radieschen mit der Hälfte des Dressings mischen.

6. Reis in Schüsseln verteilen, die Hälfte der Radieschen darüber verteilen. Danach in jedes Drittel der Schüsseln Mais, Karottenstampf und restliche Radieschen legen. Zuletzt

das Dressing darüber verteilen und Bowl mit heimischem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende vegetarische Vorspeise? Wie wäre es mit Karotten-Kartoffel-Suppe mit Kräuter-Croûtons

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	528 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	8 g