



Grüner Reis mit Süßkartoffel aus dem Ofen und Pesto von Kräutern und Erdnuss



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Süßkartoffeln	2 St.
Chili, gemahlen	
Olivenöl	7 EL
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	60 g
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	120 g
Honig	50 g
Wasser	6 EL
Blattspinat	300 g
Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, grobe Reibe, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Danach auf niedriger bis mittlerer Stufe mit Deckel ca. 12–15 Min. köcheln.
2. Süßkartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden. In einer Schüssel mit gemahlenem Chili und 3 EL Olivenöl vermengen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 20–25 Min. im Ofen backen.
3. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die großen Stängel entfernen.
4. In einem hohen Gefäß 1–2 EL Zitronensaft, Petersilie, die Hälfte der Erdnuskerne, Honig und 3 EL Olivenöl mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.
5. Spinat waschen und trocken schleudern. Zucchini waschen und grob raspeln. Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken.
6. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Zucchini und Knoblauch ca. 2–3 Min. anschwitzen. Reis und 2 EL Butter dazugeben, gut vermengen und Hitze reduzieren. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und

beiseitestellen. Spinat in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mit zusammenfallen lassen. Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Gemüsereis und Süßkartoffeln auf tiefen Tellern oder großen Schüsseln verteilen. Mit restlichen Erdnüssen bestreut servieren und Erdnuss-Kräuter-Pesto dazu reichen.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	865 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	33 g