

Reis Rezepte

Überbackener Reis mit Zucchini Karotten Sosse

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Reisgerichte

ca. 800 g	Karotten	100 g	Mais
3	mittel große Zucchini	200 ml	Schlagsahne
500 g	Joghurt (natur)	2	Knoblauchzehen
600 g	Basmati-Reis		etwas Öl
200 g	Gouda		Pfeffer
1	rote Paprikaschote		Basilikum
50 g	Erbsen (aufgeweicht oder aus -der Konserve)		Salz

Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Mais und Erbsen vorbereiten. Dieses Gemüse für spätere Verarbeitung beiseite stellen. Die Karotten schälen, die Zucchini waschen und putzen. Karotten und Zucchini reiben und das zerriebene Gemüse in einem Topf (bei einem E-Herd bei Stufe 2) so lange erhitzen, bis auf dem Topfgrund etwas Saft zu sehen ist (dürfte etwa 10-15 Minuten dauern). Dann auf kleine Flamme stellen (E- Herd: 1) und bei geschlossenem Topfdeckel etwa noch 40 Minuten unter seltenem Rühren köcheln lassen. Währenddessen den Reis mit warmem Wasser waschen und mit der (Volumenmäßig) anderthalbfachen Menge gesalzenem Wasser kurz zum Sprudeln bringen. Danach kommt der Deckel drauf (am besten noch mit einem Tuch umwickelt) und der Herd wird heruntergeschaltet (E: 1). Nach 20 Minuten ist der Reis gar.

Während der Reis kocht, können wir die Paprika mit Mais und den Erbsen im Öl braten. Eine halbe gepresste Knoblauchzehe, der Pfeffer, das Basilikum und die Sahne werden dazugegeben und etwas köcheln lassen, bis sich die Gewürze geschmacklich entfaltet haben. Der inzwischen gare Reis wird mit der Sahne-Gemüse-Soße und mit der Hälfte des Gouda vermischt. Der Reis wird mit der anderen Hälfte des Gouda im Backofen bei ca. 200 Grad C überbacken (beim Umluftherd mit Deckel). Den Joghurt mit dem Rest des gepressten Knoblauchs und den gekochten Zucchini und Karotten gut vermischen. Und jetzt das Wichtigste: Den Reis in die Teller füllen, Zucchini-Karotten- Soße drauf und Guten Appetit! Ein kleiner Blattsalat passt genauso gut dazu wie ein Landwein.