

SÜSSKARTOFFEL-REIS-SALAT MIT ORANGEN UND GERÖSTETEN MANDELN

Bei diesem beliebten Rezept bilden weiche Süßkartoffeln, nährstoffreicher schwarzer Reis, gebackene Auberginen, geröstete Mandeln und Koriander eine wunderbare Kombination, vor allem mit dem süßen Orangendressing. Ich serviere dieses Gericht am liebsten warm mit einem Klacks unseres Rauchigen Auberginendips (siehe Seite 140) und zum Ganzen gebackenen Blumenkohl (siehe Seite 111).

FÜR 2 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT ODER FÜR 4 ALS BEILAGE

- 200 g schwarzer Reis, gewaschen
- 1 Aubergine, in mundgerechte Stücke geschnitten (ca. 2,5 cm)
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält, in mundgerechte Stücke geschnitten (ca. 2,5 cm)
- Olivenöl
- 80 g Mandelplättchen, geröstet
- 1 Orange, geschält, in Schnitze geteilt (optional)
- 1 Prise Chiliflocken
- 25 g frische Korianderblätter, grob gehackt
- Salz und Pfeffer

FÜR DAS DRESSING

- 2 EL Olivenöl
- Saft von 2 Orangen
- Schale von 1 Orange, fein abgerieben (nach Geschmack)
- 1 EL Ahornsirup

Den Backofen auf 240 °C (Umluft 220 °C) vorheizen.

Den schwarzen Reis in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und bei mittlerer Hitze 40 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und abgießen.

Während der Reis kocht, die Auberginen auf einem großen Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. 10 bis 15 Minuten backen, nach 10 Minuten die Süßkartoffelstücke dazulegen und weitere 30 Minuten backen.

Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und in einer großen Schüssel mit dem Reis, den Mandelplättchen, Orangenspalten und Chiliflocken vermischen.

Für das Dressing in einer Schüssel Olivenöl, Orangensaft und -schale mit Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss die gehackten Korianderblätter darüberstreuen.

TIPP

Als Sommersalat passen Orangenstückchen besonders gut dazu, das schmeckt köstlich frisch, und der Salat sieht noch bunter aus. Das überlasse ich jedoch ganz eurem Geschmack. Falls ihr weniger Orangenaroma mögt, halbiert einfach die Mengen.

Sehr attraktiv sieht der Salat auch aus, wenn ihr noch etwas abgeriebene Orangenschale von der zweiten Orange darüberstreut! Wir servieren diesen Salat am liebsten noch warm direkt aus dem Topf, aber er schmeckt auch kalt sehr gut. Wenn etwas übrig bleibt, einfach abkühlen lassen und in einem luftdicht verschließbaren Behälter mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Aber danach bitte nicht wieder aufwärmen!