

Warmer Wildreis-Bohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen

1	Fenchelknolle	400 g	grüne Bohnen
1 EL	Olivöl	50 g	Quinoa
100 g	Wildreis	100 g	Pinienkerne
500 ml	Gemüsebrühe	75 g	grüne Oliven, entsteint
etwas	Meersalz	2 EL	Kapern
etwas	schwarzer Pfeffer	250 g	Rote Bete, vorgegart
100 g	Vollkorn-Basmatireis	1 Bund	Dill

Dressing

1	Bio-Zitrone
2	Knoblauchzehen
2 EL	Dijon-Senf
100 ml	natives Olivenöl extra

Zubereitung

1. Zunächst den Fenchel grob hacken. Dann in einer großen Kasserolle mit Deckel das Olivenöl heißmachen und darin den Fenchel bei starker Hitze zirka 5 Minuten anbraten, bis er weich wird und zu karamellisieren beginnt.
2. Den Wildreis in der Gemüsebrühe erhitzen, salzen und pfeffern und im Anschluss rund 5 Minuten aufkochen.
3. Den Basmatireis dazugeben, kurz verrühren und alles erneut aufkochen.
4. Den Deckel aufsetzen, die Hitze so weit wie möglich reduzieren und alles zirka 25 Minuten lang köcheln lassen.
5. Die Bohnen putzen und dritteln. Quinoa und Bohnen zum Reis geben, danach den Deckel wieder auflegen und alles weitere 10 Minuten garen. Dazwischen kurz durchrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen, sobald der Quinoa gar ist.
6. Pinienkerne bei starker Hitze und ohne Fett nur kurz anrösten, darauf achten, dass sie nicht verbrennen. Kerne anschließend beiseitestellen.
7. Die Bohnen-Reis-Mischung in eine Servierschale geben. Fürs Dressing die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Den Knoblauch fein reiben, danach mitsamt Zitronensaft/-abrieb sowie Senf und Öl in einer Schüssel verrühren und über den Salat gießen.
8. Die Oliven und die Kapern grob hacken, unterheben, dann das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Rote Bete in Stückchen schneiden und ebenfalls vorsichtig unterheben. Dill hacken, mit den Pinienkernen über den Salat streuen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Person

774 Kalorien
16 g Eiweiß
93 g Kohlenhydrate
23 g Fett



Alternativer Reis

Ist kein Wildreis zu bekommen, kannst du 200 Gramm Basmati-Vollkornreis verwenden. Aber auch roter Camargue-Reis oder schwarzer Reis sind für diesen Salat gut geeignet.

