

Vorspeise: Kürbissalat mit schwarzem Reis Rucola und Nüssen

Der schwarze Reis ist voller Vitamine und Mineralstoffe. Er ist von Natur aus schwarz und wird nicht künstlich gefärbt, damit ist er ein echter Eyecatcher auf jedem Teller. Er hat ein herrlich nussiges Aroma und kann gut in Salaten oder zu Fisch-, Fleisch und Nudelgerichten gegessen werden. Im Mund ist er angenehm bissfest und locker und erzeugt damit ein crunchiges Mundgefühl.

Rezept für 4 Personen:

240 g	Schwarzer Reis
1	Hokkaido-Kürbis
1	Granatapfel (Kerne gibt es auch schon lose zu kaufen)
Etwas	Olivenöl
200 g	Nüsse (z.B. Walnüsse)
200g	Rucola
½	Zitrone
Etwas	Honig
Etwas	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Zuerst den frischen Rucola waschen und die langen Stiele entfernen.
2. Danach den Kürbis waschen, entkernen und in etwa 0,5-1 cm dicke Scheiben schneiden. Der Kürbis muss nicht geschält werden. Den Kürbis mit Olivenöl, Zimt, Honig, Salz und Pfeffer marinieren und in einer Pfanne anbraten, bis alles leicht karamellisiert und Farbe annimmt.
3. Den schwarzen Reis waschen und anschließend in einen Kochtopf geben. Etwa 1,6 Liter Wasser (6-8-fache Menge) und etwas Salz hinzugeben. Alles erhitzen, bis das Wasser kocht. Dann die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und ohne Deckel für etwa 35 Minuten köcheln lassen. Anschließend testen, ob der Reis gar ist und überschüssiges Wasser abgießen.
4. Wenn Sie die Granatapfelkerne nicht lose gekauft haben, den Granatapfel öffnen und die Granatapfelkerne herauslösen und in der Schüssel auffangen, eventuell mit gelöste weiße Häutchenreste entfernen. Kleine Spritzer sind möglich, daher besser eine Schürze tragen.
5. Die Nüsse in einer Pfanne leicht anrösten, dass sie eine leicht bräunliche Schale haben.
6. Für das Dressing, Saft einer halben Zitrone mit etwas Salz vermengen, dann Olivenöl und Honig dazu geben und verrühren. Das Dressing sollte nicht zu zitronig schmecken, ggf. mehr Honig und Olivenöl dazu geben.
7. Jetzt den Reis auf den Teller geben und die Rucola-/Kürbismischung mit dem Dressing portionsweise auf den Tellern anrichten. Geröstete Nüsse und Granatapfelkerne nach Belieben darüber streuen und als Vorspeise servieren.