

# Reispfanne mit roter Bete und Walnüssen

488

---

---

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Sehr gelungene Kombination. Habe noch einen EL Ahornsirup hinzugefügt.

**Zutaten:** 4 Personen

200 g Naturreis und 50 g Wildreis)  
600 Milliliter Gemüsefond (aus dem Glas)  
4 rote Bete (frisch - à 100 g)  
150 Gramm grüne Bohnen  
4 EL Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer (frisch gemahlen)  
2 Lauchzwiebeln  
50 Gramm Walnusskerne  
1 Bund Salbei  
50 Gramm Rote-Bete-Sprossen  
1 Zitrone (Bio)  
100 Gramm Ziegenfrischkäse

**Rezept:** Reismischung nach Packungsangabe in 400 ml Gemüsefond etwa 1 Stunde garen.

Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

Bohnen abspülen, Bohnenenden knapp abschneiden und die Bohnen quer halbieren.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die roten Bete darin etwa 5 Minuten braten.

Bohnen und restlichen Gemüsefond dazu in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt etwa 10 Minuten garen.

Die Lauchzwiebeln abspülen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden.

Die Walnusskerne grob hacken. Die Salbeiblättchen von den Stielen zupfen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Salbeiblättchen darin bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Die Sprossen in ein Sieb geben und gründlich abspülen und trocken schütteln. Zitrone abspülen und trocken reiben.

Gegarte Reismischung und Lauchzwiebeln zum Rote-Bete-Bohnen-Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und -saft abschmecken. Nüsse und Salbei über die Reis-Gemüse-Mischung streuen. Ziegenfrischkäse und Sprossen dazu servieren.

