

MIX MIT DREI REISSORTEN UND WINTERGEMÜSE



Chef: Barbara Benvenuti

Zubereitung

Den „Mix mit 3 Reissorten“ in reichlich Wasser garen, das vorher gesalzen wurde. Den Kürbis, den Broccoli, den Lauch und die Ananas waschen, in kleine Stücke schneiden und im Ofen mit ein wenig Olivenöl bei 180°C für etwa 10 Minuten so lange garen, bis die Zutaten goldbraun sind (sie können auch in der Pfanne angebraten werden). Die Granatäpfel entkernen, den Feta-Käse in Würfel und die Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Reis abgießen und mit ein wenig Öl vermischen. Die Sprossen, die im Ofen gebackenen Gemüse, den Feta-Käse und die Granatapfelkerne hinzufügen und vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Servierteller mit der Roten Bete eine Basis anrichten, den gewürzten Reis hinzufügen und mit frischen Sprossen garnieren. Lauwarm servieren.

Menù-Zutaten

1 Packung Super Mix - RGO
300 gr Rape rosse a fette (Rote Beete in Scheiben) - VH3
Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

Salz und Pfeffer
Frische Sprossen zum Garnieren
60 gr Feta-Käse
100 gr Ananas
150 gr Lauch
150 gr Granatäpfel
150 gr Kürbis
150 gr Broccoli