



Reis-Romanesco-Salat

Die Zubereitung ist für 6 Personen ausgelegt.

Zubereitungszeit ca. 1 h

- 1 mittelgroßen Romanesco
- 1 Zitrone
- 1 Granatapfel
- 100 g Brokkolisprossen
- 6 Stängel Petersilie
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Bockshornklee-Saat, gemahlen
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 TL Sumach

für den Reis

- 2 Teetassen Basmati-Reis
- 3 Tassen Wasser
- Salz

Den Reis in ein Sieb geben und kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Dann den Reis im Sieb trocken schütteln und abtropfen lassen. Den Reis mit der 1,5 fachen Menge leicht gesalzenem Wasser (entspricht 3 Teetassen) aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen bis sich an der Reisoberfläche kleine Vertiefungen/Löcher bilden. Den Reis während dieser Phase nicht umrühren! Dann den Herd ausschalten den Reis im geschlossenen Topf noch 15 bis 20 Minuten weiter quellen lassen. Komplett abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Romanesco waschen, abtrocknen und in kleine Röschen schneiden. In der Küchenmaschine raspeln, alternativ per Hand mit einem Küchenhobel. Einige, kleine Röschen belassen. Zusammen mit dem Reis in eine Schüssel geben und vermengen.

Die Schale der Zitronen abreiben und mit Öl, Salz, Pfeffer, Bockshornklee-Saat, Ras el Hanout und Sumach vermischen. Die Zitrone auspressen und auch den Saft dazugeben. Gut vermischen und dann zum Rest und Romanesco geben. Mit den Händen gut durchkneten.

Den Granatapfel in der Mitte durchschneiden. Die Kerne vorsichtig ausklopfen. Dabei aufpassen, der Saft färbt alles sehr schnell. Die Kerne zum Salat geben und dann auf einer Platte anrichten. Mit den Brokkolisprossen bestreuen.

Auf Wunsch auch die Petersilie hacken und über den Salat streuen.

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!

— Rii Jii —



Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!