

Gemüse-Bowl mit Schwarzwurzelchips

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/64/Gemuese_Bowl_mit_Schwarzwurzelchips.html

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Jasminreis
- 2 EL Weißweinessig
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Zucker
- 5 EL Balsamicoessig
- 2 Schwarzwurzeln
- 150 ml hoch erhitzbares Pflanzenöl zum Frittieren
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 Brokkoli, ca. 500 g
- 150 g Pilze
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- Abrieb und Saft einer Bio-Limette
- 150 g Joghurt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis mit etwas Salz und 2 EL Weißweinessig nach Packungsangabe kochen und warmhalten.
2. Rote Zwiebeln schälen und in knapp 1 cm breite Spalten schneiden. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erwärmen, darin die Zwiebeln farblos anschwitzen. Zucker und Balsamico zufügen und die Zwiebelspalten bissfest karamellisieren, evtl. etwas Wasser angießen und einkochen lassen, bis die Zwiebelspalten die gewünschte Konsistenz haben. Zwiebeln beiseitestellen.
3. Schwarzwurzeln mit einem Schwamm unter fließendem Wasser gründlich abscrubben und trockenreiben. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen, darin die Schwarzwurzeln portionsweise bei ca. 180 °C goldgelb frittieren, dabei darauf achten, dass die Chips nicht zu dunkel bzw. bitter werden. Die Schwarzwurzelchips dunkeln etwas nach. Schwarzwurzeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und auf Küchenpapier entfetten.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und in ca. 5 mm dünne Stifte schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Röschen und Stifte bissfest blanchieren (ca. 1 Min.), dann abgießen und abtropfen lassen.

6. Für das Dressing Chili waschen, Stiel, Kerne und weiße Innenwände entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken und mit einer Prise Salz zerreiben. Joghurt mit Chili, Knoblauch, Saft und Abrieb der Bio-Limette verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Pilze putzen und vierteln. 3 EL Pflanzenöl in einer breiten Pfanne stark erhitzen, die Pilze zufügen und 2 Min. scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zufügen und mitbraten, bis das Gemüse leicht Farbe nimmt.
8. Reis in vier Bowls verteilen, Brokkoli-Pilz-Gemüse darauf setzen, Zwiebelspalten, Schwarzwurzelchips und Sonnenblumenkerne darüber geben und die Bowls mit der Joghurtsauce servieren.

Preis pro Person: 1,70 €