

Rainer Klutsch Reisauflauf mit Karottensalat

Donnerstag, 25. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für den Auflauf:

250 g	Langkornreis
etwas	Salz
1 kg	frischer Blattspinat (ersatzweise 500 g TK-Spinat)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Butter
2	Eier
100 g	Bergkäse
50 g	Pinienkerne
etwas	Cayennepfeffer

Für den Karottensalat:

800 g	Karotten	
1 EL	veg	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl	
80 ml	Orangensaft (am besten frisch gepresst)	
etwas	Salz	
1 Prise	Zucker	

Außerdem:

etwas **Fett für die Form**

Zubereitung:

1. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, welke Blätter und grobe Stiele entfernen. Spinat gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin goldgelb anschwitzen.
4. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Den Käse fein reiben.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
7. Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Eigelbe und Reis miteinander vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eischnee vorsichtig unterheben. Pinienkerne mit dem Käse vermischen und ebenfalls vorsichtig unterheben.
8. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und das Spinat-Reis-Gemisch einfüllen. Restliche Butter in Flocken darauf geben. Den Auflauf im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.



9. In der Zwischenzeit für den Karottensalat die Karotten waschen, schälen und fein raspeln.
10. Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 20 Minuten durchziehen lassen.
11. Gegarten Reisauflauf und Karottensalat servieren.

Pro Portion: 735 kcal / 3080 kJ
65 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 40 g Fett