

Stephan Hentschel Mai-Rübchen mit Kräuterreis

Dienstag, 2. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Rübchen:

8	Mai-Rübchen (ca. 800 g)
2	Schalotten
4	Kirschtomaten
4	Knoblauchzehen
8	Oliven (ohne Stein)
2 Zweige	Rosmarin
2 Stiele	Thymian
1	Bio-Zitrone
4 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
etwas	Chili nach Geschmack



Für den Kräuterreis

300 g	Reis
500 ml	Wasser, kalt
50 g	Butter
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
100 g	Schnittkräuter, gemischt (z. B. Basilikum, Schnittlauch, Liebstöckel, Kerbel)

Außerdem:

etwas	Backpapier
-------	------------

Zubereitung:

1. Für die Mairübchen 4 große Stücke Backpapier zuschneiden und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
2. Die Mairüben putzen, schälen und vierteln oder in Achtel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln oder achteln.
3. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen, leicht andrücken. Oliven eventuell in Scheiben schneiden.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln und Blättchen abstreifen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben oder in Streifen fein abschälen und in Stücke schneiden.
5. Rübchen, Schalotten, Tomaten, Knoblauch, Oliven, Rosmarin, Thymian und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Nach Belieben mit Chili würzen.
6. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Backpapier auf vier ca. DIN-A4 große Blätter zurechtschneiden. Die Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen. Papier zu auslaufsicheren Päckchen falten (ggf. mit einem Tacker fixieren) oder das Papier über dem Gemüse zusammenfassen und die Enden wie bei einem Bonbon verdrehen.
8. Päckchen auf ein Backblech verteilen und im heißen Backofen 12-15 Minuten garen.
9. Währenddessen für den Kräuterreis Reis gründlich lauwarm waschen, abtropfen lassen.

10. Reis, 500 ml kaltes Wasser, Butter, Olivenöl und ca. ½ TL Salz in einen Topf geben. Geschlossen aufkochen, den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

11. Inzwischen die Schnittkräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Tipp: Die Kräuterstiele können im Reiswasser mitköcheln.

12. Topf mit gekochtem Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls die Kräuterstiele entfernen.

13. Reis vorsichtig auflockern und die fein geschnittenen Kräuter unterheben.

14. Blech mit den Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen. Packchen auf Teller platzieren und servieren.

15. Rübchen-Packchen bei Tisch öffnen, Kräuterreis dazu servieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ

79 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 42 g Fett