



# Grüner Reis mit Süßkartoffel aus dem Ofen und Pesto von Kräuter und Erdnuss



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Süßkartoffeln	2 St.
Chili, gemahlen	
Olivenöl	7 EL
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	60 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	120 g
Honig	50 g
Wasser	6 EL
Blattspinat	300 g
Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Danach auf niedriger bis mittlerer Stufe mit Deckel ca. 12–15 Min. köcheln.

Süßkartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden. In einer Schüssel mit gemahlenem Chili und 3 EL Olivenöl vermengen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 15–20 Min. im Ofen backen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die großen Stängel entfernen.

In einem hohen Gefäß 1–2 EL Zitronensaft, Petersilie, die Hälfte der Erdnusskerne, Honig, 6 EL Wasser und 3 EL Olivenöl mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Spinat waschen und trocken schleudern. Zucchini waschen und grob raspeln. Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Zucchini und Knoblauch ca. 2–3 Min. anschwitzen. Reis und 2 EL Butter dazugeben, gut vermengen und Hitze reduzieren. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Spinat in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mit zusammenfallen lassen. Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsereis und Süßkartoffeln auf tiefen Tellern oder großen Schüsseln verteilen. Mit restlichen Erdnüssen bestreut servieren und Erdnuss-Kräuter-Pesto dazu reichen.

Guten Appetit

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	931 kcal		
Kohlenhydrate	123 g	Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	21 g	Fette	41 g