

Louise



Rucola-Walnuss-Pesto-Reispfanne mit Erbsen & gerösteten Möhren



4 Personen

Die Reispfanne eignet sich perfekt fürs Meal Prep und schmeckt am nächsten Tag aufgewärmt oder auch kalt als Reissalat. Am besten den frischen Rucola in einer separaten Box aufbewahren, damit er bis zum nächsten Tag noch frisch und knackig bleibt.

Methode der Zubereitung

- 1 • Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
- 2 • Die Möhren in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, ggf. halbieren. Im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 30min rösten, bis sie goldbraun werden.
- 3 • Die Erbsen auftauen lassen.
- 4 • Nebenbei das Pesto zubereiten:
 - Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie ihre Röstaroma entfalten.
 - Die 2 Knoblauchzehen schälen und für ca. 10min zu den Möhren in den Backofen geben.
 - Den Rucola waschen.
 - Nun den Rucola zusammen mit den Walnüssen, dem Knoblauch und den Gewürzen in einem Mixer oder mit eine Pürierstab zu einem Pesto cremig mixen.
- 5 • Zuletzt das Pesto mit dem Reis und den Erbsen in einer Pfanne vermischen. Die gerösteten Möhren unterheben und mit etwas frischen Rucola und Walnussbruch servieren.

Zutaten

- > 300g Naturreis
- > 500g TK Erbsen
- > 500g Möhren
- > 150g Rucola
- > 100g Walnüsse
- > 2 EL Zitronensaft
- > 4 EL Hefeflocken
- > 2 Knoblauchzehen
- > Salz & Pfeffer
- > etwas Wasser

MEPAL