



MEIN GENUSS



Reis Bowl



It's a match!

It's a match! Das Paella Gewürz verleiht deinen Gerichten sommerlich mediterrane Geschmacksnoten!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Zuerst die Haut der Schalotten abziehen und anschließend fein würfeln. Die restlichen Gemüsesorten gründlich waschen. Die Aubergine sowie die Zucchini der Länge nach halbieren und beides in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Die Buschbohnen vierteln.
- 2 Etwas Pflanzenöl in einer großen und hohen Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel für **2-3 Minuten** glasig dünsten. Anschließend das restliche Gemüse hinzufügen und für **ca. 5 Minuten** anbraten.
- 3 In der Zwischenzeit die Wildreismischung in ein Sieb geben und gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend den Reis mit 600 ml Gemüsebrühe und den Gewürzen in die Pfanne geben. Für **ca. 15 Minuten** auf niedriger Stufe bei geschlossenem Deckel garen lassen. Falls der Reis nach Garzeit noch nicht fertig ist, einfach nochmal etwas Gemüsebrühe hinzufügen und weiter garen.
- 4 Den Halloumi in ca 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit etwas Pflanzenöl und dem Rosmarin in einer Pfanne für **ca. 5 Minuten** anbraten, bis beide Seiten goldbraun sind. Anschließend auf die niedrigste Hitzestufe reduzieren und den Honig mit in die Pfanne geben. Den Halloumi darin wenden, bis dieser vollständig mariniert ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
- 5 Die Petersilie waschen und anschließend fein hacken. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte der gehackten Petersilie in die Pfanne unterrühren.
- 6 Den Reis in tiefe Teller oder Bowls anrichten und den gebratenen Halloumi auf die einzelnen Portionen aufteilen. Wildreis Bowl mit Honig-Rosmarin-Halloumi mit der restlichen Petersilie garnieren und heiß servieren.

Zutaten

Honig-Rosmarin-Halloumi:

400 g Halloumi
2 EL Blütenhonig
1 TL Rosmarin
Pflanzenöl

Reis-Bowl:

300 g Wildreis-Mischung
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Curry Madras
2 TL Paella Gewürz
2 Schalotten
1 Zucchini
1 Aubergine
200 g Buschbohnen
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
Pflanzenöl



MEIN GENUSS

FOODIE22 erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.