Rezept

Chiligemüse mit Dattelreis und Ingwersauce

Ein Rezept von Chiligemüse mit Dattelreis und Ingwersauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Dattelreis

- **250 g** Basmatireis
- **3** Datteln (z. B. Deglet Nour)
- **½ TL** Garam Masala
- **500 ml** Gemüsebrühe
- **1** Zwiebel
- **1 TL** Kokosöl
- **½ TL** gemahlene Kurkuma

Für das Gemüse

- **2** Gelbe Bete
- **2 TL** Chiliflocken
- **1½ EL** neutrales Pflanzenöl
- **3** Pastinaken
- **3 EL** Ahornsirup
- **1** Bio-Zitrone

Für die Sauce

- **450 g** Möhren
- **400 ml** Orangensaft
- **2 Prisen** Zimtpulver
- **2 cm** Ingwer
- **200 ml** Gemüsebrühe
- **2 TL** Ahornsirup

Außerdem

- Salz
- Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 7 g F, 11 g EW, 94 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit der vierfachen Menge kaltem Wasser in eine Schüssel geben und gut umrühren, bis das Wasser milchig wird. 15 Min. einweichen lassen.

2. Für das Chiligemüse den Backofen auf 200° vorheizen. Das Wurzelgemüse unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und, falls nötig, schälen (Bio-Ware muss nicht geschält werden). Wurzel- und Blattansatz sparsam abschneiden und das Gemüse in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Chiliflocken, etwas Salz, Ahornsirup und Öl miteinander vermengen und gleichmäßig unter das Gemüse heben. Jeweils die Hälfte der Gemüsestücke mittig auf einen Bogen Backpapier geben, das Papier an den Seiten zusammennehmen und mit Küchengarn wie ein Bonbon verschließen. Mit dem restlichen Gemüse ein zweites Päckchen herstellen, beide auf ein Blech setzen und im Backofen (Mitte) 35 Min. garen.

3. Den Reis in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Datteln entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren glasig schwitzen. Datteln und Gewürze dazugeben und 20 Sek. unter Rühren mitanschwitzen. Reis und 500 ml Brühe dazugeben, gut umrühren und zugedeckt aufkochen. Danach zugedeckt auf niedrigster Stufe 10 Min. sanft köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

4. Für die Sauce die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und grob würfeln. Ingwer, Möhren, Orangensaft, Gemüsebrühe, etwas Salz und Zimt in einem Topf aufkochen. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen, danach fein pürieren und mit Salz und dem Ahornsirup abschmecken.

5. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Zum Servieren das Gemüse aus dem Backpapier entnehmen, auf 4 Teller verteilen und etwas von der Zitronenschale darüber geben. Mit dem Reis und der Sauce servieren.