

Rezept

Rote-Bete-Gewürzreis mit Ofenkohlrabi

Ein Rezept von Rote-Bete-Gewürzreis mit Ofenkohlrabi, am 28.06.2026

Zutaten

40 g Pistazienkerne	1 Bio-Zitrone
2 EL vegane Margarine	10 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz
600 g Kohlrabi	2 Zwiebeln
2 EL Garam Masala (aus dem Asienladen)	250 g Basmatireis
250 g Baby-Spinat	300 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 31 g F, 12 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Pistazien schälen und hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Saft beiseitestellen, den restlichen Zitronensaft mit der Zitronenschale, Margarine und 4 EL Öl in einen kleinen Topf geben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Für die Ofenkohlrabi den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Scheiben mit 4 EL Öl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Wenden und weitere 5 Min. backen, bis die Scheiben gebräunt sind.
3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln ca. 3 Min. glasig dünsten. Mit 1 EL Garam Masala bestäuben. Reis unterrühren und kurz andünsten. Ca. 500 ml Wasser und ½ TL Salz dazugeben. Aufkochen und zugedeckt 15-20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
4. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Roten Beten ca. 1 cm groß würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Roten Beten darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Mit dem beiseitegestellten Zitronensaft und dem restlichen Garam Masala vermischen. Den Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Den Reis unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Pistazienbutter langsam erwärmen und aufschäumen lassen. Die Kohlrabi auf Teller verteilen und mit Pistazienbutter beträufeln. Den Gewürzreis neben den Kohlrabischeiben anrichten.