

BUNTER DINKELREIS-SALAT

MIT GERÖSTETEN SÜSSKARTOFFELN, GEBACKENEM RICOTTA UND AVOCADO-BASILIKUM-DRESSING



BUNTER DINKELREIS-SALAT MIT GERÖSTETEN SÜSSKARTOFFELN, GEBACKENEM RICOTTA UND AVOCADO-BASILIKUM-DRESSING

Zutaten für 4 Portionen

200 g Dinkelreis / 1 Süßkartoffel / 1 gelbe und rote Paprikaschote / 300 g Cocktailtomaten / 1 rote Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 1 Dose Mais / 1 Handvoll Oliven ohne Kern, halbiert / 1 Handvoll Pinienkerne, geröstet / 1 Handvoll Basilikum, frisch gehackt / 3-4 EL Olivenöl / 1 TL Oregano, getrocknet / Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Gebackener Ricotta:

250 g Ricotta / 1 Bio Zitrone, Abrieb / 1-2 EL Olivenöl / 1 TL Honig / 1/2 TL Oregano, getrocknet / Salz, Chiliflocken nach Belieben

Zutaten Dressing:

1 reife Avocado / 1 kleine Knoblauchzehe / 1 Handvoll Basilikumblätter, frisch / 100 g Naturjoghurt / 1/2 Zitrone, Saft / Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Dinkelreis bissfest kochen, abseihen und kalt abspülen. In eine große Schüssel geben.
2. Süßkartoffeln schälen – in kleine Würfel schneiden, Paprikaschoten in grobe Würfel schneiden, Tomaten halbieren, Zwiebel schälen – in Spalten schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Alles auf einem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Im Ofen bei 180°C Heißluft ca. 25-30 Minuten rösten. Abkühlen lassen.
3. Das geröstete Gemüse mit dem Dinkelreis vermengen. Dann den Mais aus der Dose (abtropfen, abwaschen), Oliven und gehackte Kräuter zugeben und alles gut vermischen.

4. Für den gebackenen Ricotta das Olivenöl mit der Zitronenschale, Oregano, Honig, Salz und Chili verrühren. Den Ricotta 3 cm dick auf einem mit Backpapier belegtem und mit etwas Olivenöl bestrichenen Blech verteilen und mit der Ölmischung bestreichen (einreiben – soll komplett bedeckt sein). Bei 200°C Heißluft ca. 15 Minuten knusprig backen.
5. Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit 50-80 ml Wasser je nach Konsistenz zu einem cremigen Dressing pürieren/mixen. Die Hälfte des Dressings unter den Salat mengen.
6. Den Dinkelreis-Salat in einer großen Schüssel oder auf einer Platte verteilen. Den gebackenen Ricotta darüber bröckeln. Alles großzügig mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit gerösteten Pinienkernen und frischen Basilikumblätter bestreut servieren.

Rezept und Foto von Lena Fuchs meinleckersleben.com

Serviert im

RIESS Weitling Ø 26 cm Nilgrün



Artikelnummer: 0295-006

Erhältlich in weiteren Größen

Mehr Infos unter www.riess.at