

Bunte Reis-Platte mit Ofen-Kürbis



200 g	Vollkornreis
	Salz
	Pfeffer
1	kleiner Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
2 EL	Olivenöl
1	Brokkoli
3 Stangen	Sellerie
1 EL	flüssiger Honig
1 TL	Sesamöl
2 EL	weiße Miso (Sojapaste)
ca. 50 g	Granatapfelkerne
1	Nori-Blatt

Zubereitung

- 1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Mit Öl, etwas Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 ° C/Umluft: 200 ° C) ca. 20 Minuten backen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.
- 2 Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft, Honig, Sesamöl und Miso glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis evtl. abgießen, kalt abschrecken. Mit Brokkoli, Sellerie, Kürbis und Miso-Dressing mischen. Mit Granatapfelkernen auf einer Platte anrichten. Nori-Blatt in sehr feine Streifen schneiden und darüberstreuen.