



FÜR 2 PERSONEN

## KRÄUTER-REIS-SALAT MIT BLUMENKOHLSSTEAKS UND KICHERERBSEN-FARINATA

### Reis

150 g Vollkornreis

Salz

### Dressing

3 EL Olivenöl (24 g)

3 EL Apfelessig (30 ml)

4 entsteinte Deglet-Nour-Datteln (ca. 40 g), fein gewürfelt

50 ml Zitronensaft

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

4 EL fein geschnittene glatte Petersilie (mit Stiel)

2 EL fein geschnittener Dill (mit Stiel)

1 Prise Salz

### Blumenkohl

300 g Blumenkohl, in kleine, 2 cm dicke Steak-Scheiben geschnitten

200 g Kichererbsen-Farinata (siehe Seite 241; alternativ Tofu Natur oder Tempeh)

1 EL Olivenöl (8 g)

50 ml Orangensaft

1 TL Gyros-Rub (siehe Seite 69)

### Topping

2 EL ungesüßter Sojajoghurt (40 g)

10 g Haselnuskerne, geröstet und zerdrückt

etwas frische Kräuter

Zubereitungszeit 20 Minuten plus Garzeit 45 Minuten

Den **Vollkornreis** in einem Sieb gut waschen, in leicht **gesalzenem** Wasser zum Kochen bringen und nach Packungsanleitung bei niedriger Hitze abgedeckt 45 Minuten garen. • Für das Dressing alle **Zutaten** vermischen und ziehen lassen. • Wenn der Reis gar ist, zum Ausdampfen auf einem Backblech verteilen. Nach 10 Minuten das Dressing über den noch heißen Reis geben und locker vermischen. • Für den Blumenkohl eine beschichtete Pfanne erhitzen, die **Blumenkohlsteaks** mit der **Kichererbsen-Farinata** hineingeben, das **Öl** darüberträufeln und kräftig anbraten. Sobald die Kichererbsen-Farinata knusprig ist, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, in Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Blumenkohlsteaks mit dem **Orangensaft** ablöschen, mit dem **Gyros-Rub** bestreuen und gut durchschwenken. Dann fertig garen, bis sie leicht bissfest sind und die Flüssigkeit größtenteils verkocht ist. • Alles noch mal abschmecken. Den Reissalat locker flach auf zwei Tellern anrichten. Die Blumenkohlsteaks ansetzen und mit den knusprigen Kichererbsen-Farinatawürfeln toppen. Mit **Sojajoghurt**, **Haselnüssen** und **Kräutern** garnieren und genießen.

### TIPPS

Den Vollkornreis am besten vorab 2–12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Dadurch kocht er viel gleichmäßiger und schmeckt einfach besser. Die Kochzeit reduziert sich dann auf etwa 30 Minuten.

Man kann gleich eine ganze Packung Reis kochen und diesen dann im Laufe von 2 bis 4 Tagen aufbrauchen.

Mit vorgekochtem Reis würde dieses Gericht in etwa 20 Minuten auf dem Tisch stehen.