

Wildreisauflauf mit Fenchel und Kokosmilch

60—70 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Wildreis
500 ml	Gemüsebrühe, klar
250 ml	Kokosmilch
2 Stk.	Fenchel
3 EL	Olivenöl
50 g	Parmesan, gerieben
10 g	Bio Leinsamen, geschrotet
2 TL	Italienische Kräuter
1 TL	Paprika edelsüß spezial
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Zubereitung

1. Zuerst wird der Wildreis zubereitet. Um die spätere Kochzeit zu verkürzen, wird dieser für etwa 2 Stunden eingeweicht. Dafür diesen in einem Sieb waschen. Den Reis in einen Topf mit Wasser geben und etwas salzen. Danach den Reis abgießen und in einem Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und wieder leicht salzen. Den Topf abdecken und den Reis bei geringer Hitze für etwa 30-40 Minuten kochen lassen.
2. Währenddessen kann der Backofen auf 180 °C vorgeheizt werden. Den Fenchel waschen und der Länge nach in Hälften teilen.
3. Nun den Reis mit der Kokosmilch, den Leinsamen und den Gewürzen verrühren. Anschließend den Reismix in einer Auflaufform verteilen und den Fenchel darauf platzieren. Die Fenchelhälften mit etwas Olivenöl bestreichen. Über dem Auflauf kann nach Belieben geriebener Parmesan verteilt werden.
4. Den Auflauf für etwa 20 Minuten backen.