



REIS „WILDWEST“

Wie in vielen Gegenden Amerikas gibt es auch in dieser grandiosen Bergwelt Indianerreservate. Ein beliebtes Gericht der Indianer, so erzählte man mir, ist ein ausgehöhlter Kürbis, der mit Reis und allerlei anderen leckeren Sachen gefüllt wird. Was sich da für Möglichkeiten auftun? Ich probierte ein bisschen mit Zimt, Chili und Dill, alles gängige Zutaten in dieser Region, und heraus kam dieses kleine Glanzstück. Auch gedörnte Cranberrys sind dabei, ein Zugeständnis an die vielen getrockneten Zutaten in der Cowboy-Küche.

Eine vollwertige Mahlzeit, perfekt mit einem Klecks Joghurt und einem kleinen Salat, aber auch eine passable Beilage zu Fleisch und Fisch.

Für 8-10 Personen

Olivenöl	1 Eichel- oder Butternusskürbis von etwa 1 kg
2 Zwiebeln, geschält und in feine Streifen geschnitten	gemahlener Zimt
8 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen	2 rote Chilischoten, von den Samen befreit und fein gehackt
250 g wilder schwarzer oder roter Reis	250 g Basmatireis
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	200 g getrocknete Cranberrys
1 großes Bund Dill	abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
1 l Geflügelfond, vorzugsweise ein Bio-Produkt	<i>Weinvorschlag:</i>
	Französischer Weißwein – ein Crozes-Hermitage

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine große, relativ flache Schmorpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, einen Schuss Olivenöl, die Zwiebeln, den Knoblauch und den Wildreis hineingeben und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung etwa 10 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind und der Reis ein nussiges Aroma verströmt. Die Dillspitzen abzupfen, grob hacken und beiseitelegen. Die Stiele fein hacken und zum Reis geben. Den Geflügelfond zugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen den Kürbis vorsichtig halbieren und die Kerne entfernen. Bei Eichel- und Butternusskürbis ist die Schale häufig so dünn und zart, dass man sie nicht entfernen muss, außerdem wird sie beim Garen noch weicher und schmeckt gut. Nur wenn sie stellenweise dick und zäh ist, sollte man sie besser abschälen. Den Kürbis in 2 cm breite Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit 1 kräftigen Schuss Olivenöl, 1 großen Prise Zimt, den gehackten Chilis und den Dillspitzen vermengen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel vom Topf mit dem Wildreis heben und den Basmatireis, die Cranberrys sowie die Schale und den Saft der Zitrone unterrühren. Die Kürbisspalten behutsam in den Reis drücken, sodass sie halb drinstecken.

Den Deckel wieder auflegen und 45 Minuten im Ofen backen. Reis und Kürbis sollten anschließend goldgelb und weich sein. Sie können jetzt gleich zu Tisch rufen oder, wenn Sie es ein bisschen knuspriger mögen, den Deckel abnehmen und den Reis noch einmal 10 Minuten im Ofen leicht bräunen. Dann haben Sie's – einen Gaumenschmaus Marke „Cowboys und Indianer“. Genial!