

# Safran-Reis mit Trauben und Ei aus dem Ofen

## Für 4 Personen

### Für den Safranreis:

2 EL Korinthen	450 ml Gemüsebrühe	250 g Langkornreis
50 g Parmesan	2 Schalotten	1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)
450 ml heiße Gemüsebrühe	3 EL Olivenöl	1 Mps. Safranfäden
Salz	Pfeffer	Rohrzucker

### Für die Ofen-Trauben:

300 g blaue, grüne Weintrauben	2 EL Olivenöl	2 TL Mohnsamen
2 EL Pistazienkerne	1 TL Fenchelsamen	25 g Butter
Pfeffer		

### Für die ofengegarten Eier:

4 Eier	Salz	Pfeffer
--------	------	---------

### Für den Möhrensalat:

350 g große Möhren	1 Schalotte	10 g frischer Ingwer
3 Stängel frische Minze	3 EL Rapsöl	2 EL Essig
1 TL Worcestersoße	2 TL flüssiger Honig	Salz
Pfeffer	einige Chiliflocken	

### außerdem:

4 kleine Gar-Förmchen

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben. Schalotten abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Reis mit Parmesan, Zitronensaft, -schale, heißer Gemüsebrühe und etwas Olivenöl mischen und in eine ofenfeste Garform (z. B. aus Glas; etwa 1,2 l Inhalt) oder einen Topf geben. Schalotten überstreuen und die Form mit einem passenden Deckel schließen. Reis im heißen Backofen ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen Trauben abzupfen, abbrausen und abtropfen lassen. In eine Auflaufform geben.

Olivenöl, Mohnsamen, Pistazienkerne, Fenchelsamen und Butter in Flöckchen auf den Trauben verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die Trauben nach etwa 20 Minuten Garzeit mit zum Reis in den Ofen schieben.

Für die Eier jeweils 1 EL Wasser in die kleinen Gar-Förmchen geben. Die Eier aufschlagen und in die Formen geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises mit in den Ofen geben und garen. Dabei soll das Eiweiß gegart werden, das Eigelb kann aber noch etwas flüssig bleiben. Wer die Eier durchgegart möchte, lässt sie etwas länger im ausgeschalteten Ofen stehen.

Für den Salat Möhren putzen und schälen. Mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen.

Schalotte abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze, bis auf einige Blättchen, fein hacken.

Möhrenstreifen mit Schalotte, Ingwer, Öl, Essig, Worcestersoße, Honig und fein gehackte Minzblättchen mischen. Abgetropfte Korinthen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Safranfäden und 1 Prise Salz fein mörsern. Den Reis aus dem Ofen nehmen, umrühren. 1 EL

Olivenöl und gemörserten Safran unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Ei-Förmchen aus dem Ofen nehmen, Eier vorsichtig mit einem Messer aus den Formen lösen. Zitronen-Safranreis, Ofen-Trauben und Möhrensalat auf Tellern anrichten. Das ofenpochierte Ei dazugeben und mit übrigen Minzblättchen garniert servieren.

Christina Richon am 25. November 2019