

## **Kurkuma-Reis mit Lauch**

- für 4 Personen -

200 g Naturreis  
1 Zwiebel (25 g)  
1 TL Speiseöl (5 g)  
1 TL Gemüsebrühpulver  
Kurkuma, Pfeffer, Salz  
Schnittlauch

- Den Reis kalt waschen
- Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden
- Speiseöl abmessen und im Topf erhitzen
- Naturreis und Zwiebeln glasig schwitzen
- $\frac{1}{2}$  l kochendes Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und mit Gemüsebrühpulver, Kurkuma, Pfeffer und Salz abschmecken
- Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat
- 20 Minuten bei minimaler Temperatur gar ziehen
- Mit frischem Schnittlauch servieren

### **1 Port.:**

Nährwert:

145 kcal; Protein: 3 g; Fett: 2 g; Kohlenhydrate: 27 g; Ballaststoffe: 1 g