

Gemüse-Naturreis

- für 4 Personen -

6 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
160 g Naturreis
200 g Möhren
200 g grüne Erbsen
400 ml Gemüsebrühe
Lorbeer
Pfeffer
Kurkuma
Salz

- Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln
- Reis waschen, mit dem Gemüse im Rapsöl anbraten
- Lorbeer, Salz, Kurkuma und Pfeffer dazugeben
- Kochende Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten garen bis der Reis das Wasser vollständig aufgezogen hat, danach 20 Minuten ziehen lassen (im Bett)

1 Port.:

Nährwert:

210 kcal; Protein: 6 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 5,5 g