



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Kurkuma-Reis mit Lauch

- für 4 Personen -

Zutaten:

200 g Naturreis

1 Zwiebel (25 g)

1 TL Speiseöl (5 g)

1 TL Gemüsebrühpulver

Kurkuma, Pfeffer, Salz, Schnittlauch

Zubereitung:

Den Reis kalt waschen · die Zwiebel in kleine Würfel schneiden · Speiseöl abmessen und im Topf erhitzen · Naturreis und Zwiebeln glasig schwitzen · ½ 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

Nährwertangaben:

1 Portion = 180 kcal, 1,5g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE = 50 g