

Naturreis mit Möhren

- für 4 Personen -

Zutaten:

6 Zwiebeln

400 g Möhren

2 EL Rapsöl

160 g Naturreis

400 ml Gemüsebrühe

Lorbeer, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Zwiebeln und Möhren waschen, schälen und würfeln • Reis waschen, mit dem Gemüse im Rapsöl anbraten • Lorbeer; Salz und Pfeffer dazugeben • mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten garen, bis der Reis das Wasser vollständig aufgesogen hat • danach 20 Minuten ziehen lassen

Nährwertangaben:

1 Portion = 240 kcal, 5,5 g Ball., 0 mg tier. Chol.

80g = 1 KHE