

Safranreis

- für 4 Personen -

Zutaten:

200 g Naturreis

1 TL Speiseöl

1 Zwiebel (ca. 25 g)

1 TL Gemüsebrühepulver

2 Gewürznelken

3 Safranfäden

Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Safranfäden in 3 EL kochendem Wasser ca. 15 Minuten einweichen • Reis waschen • die Zwiebel in kleine Würfel schneiden • Speiseöl im Topf erhitzen, den Reis und die Zwiebeln darin glasig schwitzen • mit ½ l kochendem Wasser aufgießen • Gemüsebrühepulver dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Safran und Gewürznelken hinzugeben • ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat • weitere 20 Minuten gar ziehen lassen • mit frischem Schnittlauch garnieren

Nährwertangaben:

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

50g = 1 KHE