

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