

# Gemüse-Reis-Topf

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

- 2 Esslöffel Rapsöl
- 3 Schalotten, in Scheiben
- 2 Rüebli, in Stängeln
- 2 Petersilienwurzeln, in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Rande, in Schnitzen
- 1 Sellerie, in Würfeln

100g Langkornreis  
(z. B. Parboiled)

1 Teelöffel Senfkörner

3 dl weisser Traubensaft

5 dl Gemüsebouillon

Salz, nach Bedarf

wenig Pfeffer

2 Esslöffel Schnittlauch,  
fein geschnitten

1. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Schalotten und alle Zutaten bis und mit Sellerie ca. 5 Min. andämpfen.
2. Reis, Senfkörner, Traubensaft und Bouillon begeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln, würzen. Schnittlauch darüberstreuen.

Pro Person: 8 g Fett, 7 g Eiweiss,  
45 g Kohlenhydrate, 1154 kJ (276 kcal)

