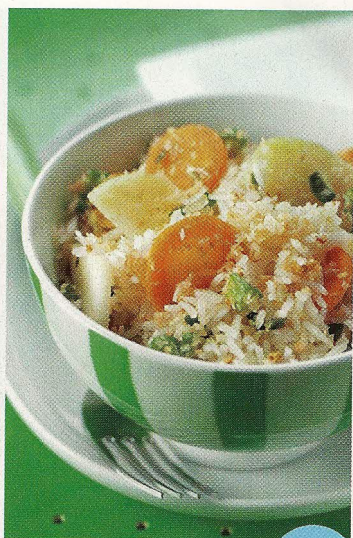




Frühlings- reis

leicht

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

200 g Parfüm- oder Basmatireis
3 dl Wasser

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Öl zum Rührbraten

2 Bundzwiebeln mit dem Grün, in ca. 5 mm breiten Ringen

2 Rüebli (ca. 200 g), am Hobel in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten

2 Kohlrabi (ca. 500 g), am Hobel in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten, quer gedrittelt

4 Esslöffel Kokosraspel

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Öl im Wok oder einer weiten, beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Bundzwiebeln, Gemüse und Kokosraspel ca. 4 Min. rührbraten, Reis begeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min.iterrührbraten, würzen.

Pro Person: 7 g Fett, 7 g Eiweiss,
49 g Kohlenhydrate, 1184 kJ (283 kcal)