

Gemüsereis

Zutaten für 4 Portionen:

120 g parboiled Reis

240 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

100 g Möhre

120 g Tomate

100 g Porree

fr. Basilikum

Salz, Pfeffer

Den Reis in Olivenöl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen und fertig garen. Das Gemüse hinzufügen und mit garen. Alles mit Salz, Pfeffer, Basilikum und nach Belieben mit weiteren frischen Kräutern abschmecken.

Pro Portion:

Energie 150 kcal

Fett 2,9 g

Kohlenhydrate 27 g

Eiweiß 3 g