



Vitalkost für alle

Kurkuma – Reis – Gemüse – Pfanne

Zutaten

200 g	Vollkornreis	600 ml	Gemüsebrühe
200 g	Fenchelknolle, gehackt	1 TL	Kurkumapulver
100 g	Kräuterseitlinge	1	Knoblauchzehe, fein gehackt
150 g	Karotten, gestiftelt	½ TL	Koriander
100 g	TK - Erbsen	1 Prise	Cayennepfeffer
1	rote Zwiebel, gehackt	½ TL	Natursalz
2 EL	Kokosöl	etwas	Koriander – zur Deko

Zubereitung

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel, Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Kräuterseitlinge ca. 3 Min. unter Rühren anschwitzen.

Den Reis dazu geben und weitere 3 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze einrühren. Einmal aufkochen lassen, Hitze stark reduzieren und ca. 30 Min. abgedeckt leicht köchelnd garen.

Die TK-Erbsen hinzufügen und für 5 Min. erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreuet servieren.



Ich wünsche viel Freude beim zubereiten und einen richtig guten Appetit!

Herzlichst Elke Göhler

