



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

