



Rezepte für KW 17-27

Rote-Bete-Reis auf Möhrengemüse

ca. 600 g Rote Bete
1 Zwiebel
3 EL Rapsöl
150 g Naturreis
1 Lorbeerblatt
500 ml Gemüsebrühe
ca. 600 g Möhren
2 EL Rapsöl
5 EL trockener Weißwein
5 EL Gemüsebrühe
Pfeffer
Kräutersalz
etwas geriebene Muskatnuss
100 ml geschlagene Sahne

Rote Bete und Zwiebel schälen, die Rote Bete fein raspeln, die Zwiebel fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit der Zwiebel, der roten Bete und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Min. köcheln lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin kurz anschwitzen. Sofort mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren 3-4 Min. bei geschlossenem Topf garen. Die Möhren mit dem Pfeffer und dem Kräutersalz würzen. Reis mit Pfeffer, Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunter ziehen. Die Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Reis darauf setzen.

Autorengemeinschaft: Vegetarisch
kochen, Falken-Verlag