

Reispfanne mit köstlichen Frühlingsgemüse

(2 Pers., 20 Min., fettarm und ballaststoffreich)

Zutaten:

- 2 frische Kohlrabi
- 300 g frische Möhren
- 2 mittelgrosse rote Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe (morga)
- 300 g gegarter Naturreis
- 150 g fettarmer Frischkäse (balance Philadelphia)
- ½ Bund frischer Schnittlauch



Anleitung:

1. Möhren, Kohlrabi und Zwiebeln schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und die Zwiebeln fein hacken.
2. Das Gemüse und die Zwiebeln mit dem Rapsöl andünsten. Danach die Gemüsebrühe dazu giessen und das Ganze für 8 Minuten weiter dünsten.
3. Den Naturreis nach Anleitung garen.
4. Den gegarten reis zusammen mit dem Frischkäse zu dem Gemüse untermischen und alles nochmals kurz erhitzen.
5. Alles auf einem Teller anrichten den Schnittlauch darüber streuen.

Tipp:

Dieses Gericht ist einfach in der Zubereitung, fettarm, ballaststoffreich und schmeckte uns hervorragend! Viel Spass beim Ausprobieren! :-)

Quelle:

Rezept aus dem Kochbuch: Divertikulitis Ernährung von Sophie Baum