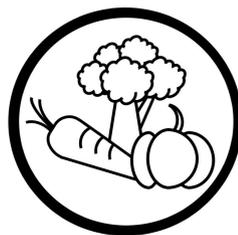


Spargel-Erbsli- Rüebli-Reis



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Toll
Für Kinder



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

4-6 Tassen Wasser
Salz
2-3 Tassen Trocken Reis

Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzufügen. Den Reis waschen und in das kochende Wasser geben. Rühre kurz um, um sicherzustellen, dass der Reis nicht am Boden klebt.

Hitze reduzieren und köcheln lassen: Reduziere die Hitze auf niedrig, decke den Topf ab und lass den Reis köcheln, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde und der Reis weich und zart ist. Dies dauert normalerweise etwa 15-20 Minuten, je nach Reissorte.

2-4 Rüebli
4-8 weisse oder
grüne Spargeln
10Bl Minze
Olivenöl
Salz und Pfeffer

In der Zwischenzeit die Rüebli waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Spargeln rüsten und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In einem Wok Olivenöl erhitzen und das Gemüse zusammen mit der Minze darin schwenken. Den gekochten Reis in die Pfanne geben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Auf heissen Tellern servieren.

