

Leckerer Frühjahrs-Reis

Der leckere Frühjahrs-Reis ist ein veganes Rezept mit viel frischem, grünem Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 l	Gemüsebrühe
350 g	Natureis
250 g	Spargel (grünen)
150 g	Bohnen (grüne)
150 g	Erbsen
100 ml	Weißwein (trockenen)
1 Bund	Petersilie
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Kokosöl

Zubereitung

1. Für den leckeren Frühjahrs-Reis zuerst einen Topf mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen (doppelte Reismenge). Den Reis einrühren und je nach Sorte etwa 30 Minuten lang bei niedriger Hitze köcheln, sodass er noch leicht Biss hat.
2. Inzwischen Spargel, Erbsen und Bohnen gründlich waschen und putzen. Grünen Spargel nur unten schälen, holzige Enden abschneiden. Bohnen und Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Einen weiteren Topf mit Gemüsebrühe aufkochen, Gemüse hineingeben, Hitze reduzieren und etwa 5 bis 7 Minuten lang bissfest garen. Anschließend mit einem Sieb herausheben und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie nicht zu fein hacken. Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen, Zwiebelwürfel kurz anrösten. Petersilie und Knoblauch einrühren und mitrösten. Den vorgekochten Reis untermischen. Zuletzt das gegarte Gemüse

unterheben. Weißwein und ein wenig Kochwasser mit einrühren. Salzen und pfeffern nach Geschmack. Auf vorgewärmten, tiefen Tellern servieren.

Tipp

Man kann den leckeren Frühjahrs-Reis nach Geschmack auch etwas schärfer würzen, etwa mit Paprika- oder Chilipulver. Zur Dekoration eignen sich Frühlingszwiebelringe, Kirschtomaten und Kräuterzweige.