

Rezept

# Low Carb Erdnuss-Reis

Ein Rezept von Low Carb Erdnuss-Reis, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1 TL</b> Rapsöl	<b>100 g</b> Naturreis
<b>1 TL</b> gemahlener Kardamom oder Kreuzkümmel	<b>250 ml</b> Wasser oder Gemüsebrühe
<b>1 EL</b> geröstete Erdnusskerne (gesalzen oder ungesalzen)	<b>1 EL</b> Erdnussbutter
	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> gehackte glatte Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 244 kcal

## Zubereitung

1. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Reis mit dem Gewürz darin glasig dünsten. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 40-45 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

---

2. Inzwischen die Erdnüsse hacken – nach Belieben mehr oder weniger fein – und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

---

3. Die Erdnussbutter und die Erdnüsse unter den Reis rühren, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz ausdampfen lassen und mit Petersilie bestreut servieren.