Rezept

Bärlauch-Reis-Topf

Ein Rezept von Bärlauch-Reis-Topf, am 06.06.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1,2 l	Gemüsefond (aus dem Glas)
200 g	TK-Erbsen
1 Bund	Bärlauch
	Salz
150 g	Basmatireis
30 g	Butter
1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Frischkäse
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt.

2. Den Fond erwärmen. Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin glasig dünsten. Reis dazugeben und kurz mitdünsten, den Fond angießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln, dabei nach ca. 5 Min. die Erbsen unterrühren.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bärlauch waschen, Stiele entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden und mit Frischkäse und Frühlingszwiebeln unter den Eintopf rühren. Weitere ca. 2 Min. geschlossen ziehen lassen. Den Bärlauch-Reis-Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken.