

## Rezept

# Gemüse Eintopf mit Reis

Ein Rezept von Gemüse Eintopf mit Reis, am 12.09.2024

## Zutaten

Salz	75 g	Langkornreis
200 g junger Weißkohl	125 g	Möhren
100 g Staudensellerie	2 EL	Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer	625 ml	(5/8 l) Gemüsebrühe
100 g Kirschtomaten		2-3 Stängel Petersilie
Schale von 1/2 Bio-Zitrone	1	Knoblauchzehe

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. In einem Topf 1/2 l Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Reis darin in 15-20 Min. knapp gar kochen.

---

2. Inzwischen den Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Stifte teilen. Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Reis abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

---

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin 5 Min. andünsten. Salzen und pfeffern, Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Hitze 15 Min. garen.

---

4. Die Tomaten waschen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch mischen. Tomaten im Eintopf erwärmen und Petersilien-Mix daraufstreuen.