

## Rezept

# Gewürz-Reis mit Feta-Gemüse

Ein Rezept von Gewürz-Reis mit Feta-Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

Salz	<b>120 g</b> Langkornreis
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1</b> Sternanis
<b>1</b> Zwiebel	<b>150 g</b> Champignons
<b>2</b> Möhren	<b>1 EL</b> Öl
<b>160 g</b> Feta-Schafskäse	<b>2 Stängel</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 19 g F, 23 g EW, 54 g KH

## Zubereitung

1. 250 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen. Reis, Kurkuma und Sternanis zugeben, gut umrühren und den Deckel auf den Topf legen. Den Reis unter gelegentlichem Rühren 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt 10 Min. quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem trockenen Tuch abreiben, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin in ca. 3 Min. glasig dünsten. Pilze und Möhren dazugeben und weitere 5 Min. dünsten. Den Feta mit den Händen grob zerbröseln, unter die Gemüsemischung rühren und 1 Min. darin erhitzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Sternanis aus dem Reis nehmen. Reis und Gemüse auf zwei Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.