

Rezept

Lauch mit Möhren und Reis

Ein Rezept von Lauch mit Möhren und Reis, am 09.06.2026

Zutaten

350 g dünne junge Lauchstangen (nur der weiße Teil, geputzt gewogen)	2 Möhren
2 kleine reife Tomaten	1 EL Olivenöl extra nativ
1 Prise Zucker	2 EL Langkornreis
1 EL fein geschnittener Dill	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, dabei das dunkle Grün entfernen. Die Stangen längs aufschneiden, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Den Lauch und die Möhren darin bei schwacher Hitze ca. 10 Min. sanft Aroma ziehen lassen, ohne dass das Gemüse bräunt.
2. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Auf der Rohkostreibe zum Gemüse reiben. Den Reis einstreuen und 200 ml Wasser angießen. Mit Zucker und Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35 Min. garen.
3. Das Gemüse nochmals abschmecken und den Dill einrühren. Warm oder kalt servieren.