

Rezept

Low Carb Erdnuss-Reis

Ein Rezept von Low Carb Erdnuss-Reis, am 28.03.2025

Zutaten

1 TL Rapsöl	100 g Naturreis
1 TL gemahlener Kardamom oder Kreuzkümmel	250 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 EL geröstete Erdnusskerne (gesalzen oder ungesalzen)	1 EL Erdnussbutter
	Salz
Pfeffer	2 EL 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.