

Rezept

Möhrenreis

Ein Rezept von Möhrenreis, am 30.06.2026

Zutaten

2 kleine Möhren (150 g)	1 getrocknete Aprikose
1 TL Rapsöl	1 EL gehackte Mandeln
40 g parboiled Reis	Salz
Pfeffer	mildes Currypulver
1 TL Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kinderportion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, die Aprikose klein schneiden. Beides im Blitzhacker zerkleinern.
-
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Aprikose und Mandeln darin kurz andünsten. Den Reis dazugeben und mitbraten, bis er glasig ist. 200 ml Wasser angießen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen. Zum Schluss den Schmand unterrühren.