

Rezept

Prep-Rahmgemüse mit Reis

Ein Rezept von Prep-Rahmgemüse mit Reis, am 07.11.2024

Zutaten

500 g parboiled Langkornreis	Salz
2 Kohlrabi (400 g)	1 Blumenkohl (800 g)
1 Staudensellerie (300 g)	500 g Möhren
3 EL Öl	Salz
100 g Kerne-Mix	250 g Kräuterfrischkäse
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 13 g F, 15 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf trocken erhitzen, währenddessen im Wasserkocher 1 l Wasser erhitzen. Über den Reis gießen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Min. ausquellen lassen.
2. Die Kohlrabi waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Blumenkohl waschen, die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen, den Strunk klein schneiden. Die inneren zarten Blumenkohlblätter fein hacken und beiseitestellen. Staudensellerie und Möhren waschen, schälen bzw. entfädeln, längs halbieren und in Würfel schneiden.
3. In einem Schnellkochtopf das Öl erhitzen, Sellerie und Möhren darin anbraten und mit 0,5 l Wasser ablöschen. Blumenkohl und Kohlrabi dazugeben, salzen und den Deckel schließen. Erhitzen, bis der Druckanzeiger grün zeigt. Dann 5 Min. bei Stufe 1 garen. Unter kaltem Wasser abkühlen und öffnen.
4. Inzwischen den Körnermix in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften.
5. Das Gemüse aus dem Topf heben. Frischkäse in der Garflüssigkeit schmelzen lassen, mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse samt Körnermix unterziehen. Den Reis salzen.
6. Die Hälfte von beidem im Kühlschrank lagern. Bleibt 2 Tage frisch. Oder in Gefrierdosen füllen und für den Vorrat einfrieren. Die andere Hälfte heiß servieren.