

Rezept

Reisring mit Rahmgemüse

Ein Rezept von Reisring mit Rahmgemüse, am 30.11.2023

Zutaten

300 g Langkornreis	1,2 l Gemüsebrühe
1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Spargel, Kohlrabi, Zuckerschoten, Blumenkohl)	2 EL Butter
125 g Sahne	4 TL Mehl
Pfeffer	Salz
1 Bund Petersilie	geriebene Muskatnuss
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 22 g F, 21 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit 600 ml Brühe aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. quellen lassen. Inzwischen das Gemüse waschen und putzen oder schälen, grob zerteilen. Übrige Brühe erhitzen, das Gemüse darin 5-6 Min. garen. Abgießen, Brühe auffangen und das Gemüse abschrecken.
2. Die Butter zerlassen. Das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen, mit 400 ml Brühe vom Gemüse und der Sahne ablöschen. Unter Rühren 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse zugeben, erhitzen.
3. Eine Ringform (ca. 1 l Inhalt) gut einfetten. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Unter den Reis mischen, diesen in die Form füllen und etwas pressen. Auf einen vorgewärmten Teller stürzen, einen Teil des Gemüseragouts in die Mitte geben. Übriges Gemüse dazuservieren.