

Brokkoli-Möhren-Reis

Das Originalrezept findest du [hier](#), aber da man kaltgepresstes Rapsöl besser nicht zum Kochen und Braten verwendet und ich auch nicht alle Zutaten im Haus hatte, habe ich das Rezept etwas abgewandelt. Für 4 Personen.

400 g Langkornreis
250 g Möhren
400 g Brokkoliröschen
1 Zwiebel
etwas Lauch
Petersilie nach Geschmack
250 ml Bier
2 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Erdnussmus

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken und etwas Lauch in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel in dem Olivenöl glasig dünsten, dann Möhren, Brokkoliröschen und etwas Salz dazugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten. Anschließend die Lauchstreifen und das Bier dazugeben und noch einmal 5 Minuten leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis waschen und in etwa der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Wenn der Reis fertig ist, das Erdnussmus dazugeben und gut mischen.

Wenn das Gemüse fertig ist, mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Rapsöl abschmecken.