



Spargel-Reis – asiatisch

Zutaten für 2 Portionen

Für den Spargel-Reis

- 500 g grüner Spargel – die Enden abschneiden, dann schälen und schräg in 4-cm-Stücke schneiden
- 200 g Rundkorn-Reis
- 700 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Sesamöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce) – mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 Stange Zitronengras – in Ringe schneiden
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für den Spargel-Reis das Zitronengras mit 100 ml Wasser fein pürieren. Dann in einen Topf füllen, das restliche Wasser, 2 EL Sesamöl und etwas Salz dazugeben und den Reis darin garen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit 1 EL Sesamöl erhitzen und den Spargel darin 3 Min. anbraten. Dann mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen, verdampfen lassen und beiseitestellen.

Den gegarten Reis mit Kokosmilch und Edelhefeflocken vermengen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Spargel unterheben und kurz darin erwärmen.

Den Spargel-Reis mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 375 kcal
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 20 g