

ZUTATEN

50 g Reis roh
1 EL gemischte Saaten
100 g Steckrübe
50 g Spitzpaprika
50 g Karotte
75 g Feta
100 ml Milch
1/4 TL Johannisbrotkernmehl
Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse waschen, putzen und schneiden
- Anschließend den Feta in Würfel schneiden.
- Reis zusammen mit dem Salz und der 1,5-fachen Menge an Wasser den Topf geben
- Das Wasser aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Topf bei geschlossenem Deckel für rund 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser komplett vom Reis aufgesogen ist
- Das Gemüse in einer Pfanne anbraten und mit Milch und Johannisbrotkernmehl zu einer Soße binden, anschließend mit den Kräutern der Provence würzen.
- Das fertige Gericht mit Reis, Kernen und Feta anrichten.



Steckrübe-Reis-Fetapfanne



1 Portion



35 Minuten

Spitzpaprika sind mit der Paprika verwandt - jedoch sind sie süßer und bekömmlicher als die normalen Paprika. Die Inhaltsstoffe sind ähnlich der normalen Paprika, haben Sie jedoch Probleme bei der Verdauung, so empfiehlt es sich die Spitzpaprika zu essen.

TIPP:

Man kann als alternative Soße auch 120-150 ml Milch und 3 EL Sonnenblumenkerne pürieren.