

# Reis mit Gemüse

## Zutaten:

- Eine Portion weißer Langkornreis
- Frisches Gemüse Deiner Wahl
- Einen Schuss Olivenöl
- 1/2 TL Salz

## Utensilien:

- Kleiner Topf
- Pfanne



## Zubereitung:

- 1 Gib eine Portion weißen Langkornreis (etwa eine halbe Tasse) mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf. Reichere ihn mit einem halben gestrichenen Teelöffel Salz und einen Schuss Olivenöl an.
- 2 Koche ihn kurz auf und lass ihn mit geschlossenem Deckel auf niedriger Hitze köcheln. Nach etwa 15 Minuten bzw. wenn sich kraterförmige Löcher an der Oberfläche gebildet haben und keine Luftblasen mehr an die Oberfläche des Reises steigen, ist der Reis servierfertig.
- 3 Gib einen Esslöffel Ghee oder Pflanzenfett in eine Pfanne. Erhitze das Fett auf mittlerer Stufe. Schneide bei der Wahl von Kohlrabi und Möhren, Kohlrabi in Stifte und die Möhren in Scheiben (je flacher desto schneller ist der Garvorgang). Gib das Gemüse zum Fett in die Pfanne und schließe die Pfanne mit einem Deckel. Lasse es auf mittlerer Stufe etwa 5 Minuten in der eigenen Flüssigkeit köcheln.
- 4 Rühre es anschließend gelegentlich um, sodass es von allen Seiten eine ähnliche Hitze erfährt. Sobald das Gemüse nahezu die gewünschte Konsistenz erreicht hat, öffne den Deckel und erhöhe die Hitze, sodass die Flüssigkeit verkocht und das Gemüse etwas stärker anbrät. Würze das Gemüse bei Bedarf mit Salz und Pfeffer und genieße es mit dem Reis.