

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Herzhafter Milchreis

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 240-250 g weiße Bohnen
(1 Konservendose, Abtropfgewicht)
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 250 g Milchreis
- 675 ml Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten
(1 Konservendose)
- 3-4 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die **Zwiebel** und die **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln.
2. Die **Bohnen** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.
3. Das **Öl** zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig braten.
4. Knoblauchwürfel, **Rosmarin**, **Thymian** und **Paprikapulver** hinzufügen, kurz (ca. ½ Minute) unterrühren.
5. **Milchreis** in den Topf geben.
6. **Gemüsebrühe** und **stückige Tomaten** zufügen, aufkochen und danach bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren solange kochen, bis die Reiskörner weich sind. Das dauert ca. 20-30 Minuten.
7. Währenddessen die **Sonnenblumenkerne** in einer Pfanne ohne Öl rösten.
7. Nun die weißen Bohnen unter den Milchreis rühren.
8. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit den gerösteten Kernen garniert servieren.

Das Rezept lässt sich hervorragend weiterentwickeln:

Ein Bund frischer Rucola (ca. 100-125 g) bringt gewaschen und kleingeschnitten Farbe und eine weitere Geschmackskomponente in den Milchreis. Die grünen Farbtupfer können aber auch Zucchiniwürfel oder kleine Brokkoli-Röschen beisteuern.

In Streifen geschnittene getrocknete Tomaten oder in Scheiben geschnittene Oliven verstärken die mediterrane Note.

Statt getrocknetem Rosmarin und Thymian können Sie frischen Rosmarin und Thymian verwenden. Benötigt werden dann je nach gewünschter Geschmacksstärke 1 Zweig Rosmarin und 2-3 Stängel Thymian.