

Gewürzter brauner Reis

Zutaten:

- 1 Tasse gekeimter brauner Reis
- 2 Tassen Wasser
- ½ TL Salz
- 2 TL Butter
- ¼ Tasse frische Blatt-Petersilie, gehackt
- 2 TL frischer Estragon, gehackt
- Nach Geschmack Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Braunen Reis, Wasser, Salz und 1 TL Butter in eine mittlere Saucenpfanne geben und zum Kochen bringen.
2. Zudecken, Hitze reduzieren und 25 Min. köcheln lassen, bis alles Wasser aufgesaugt ist.
3. Herd ausschalten und für weitere 10 Minuten stehen lassen.
4. Den Reis locker mit einer Gabel "aufschütteln". Restliche Butter, Petersilie und Estragon zugeben. Nach Geschmack würze

Reicht für 4 Personen als Beilage.

Brauner Reis mit Kichererbsen und Spargel

Zutaten:

- 3 Tassen bereits gekochter, gekeimter brauner Reis
- 3 EL extra virgin Olivenöl
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 mittlere Zwiebel, gehackt
- 1 Bund Spargel, geschnitten zu Stücken à 2,5 cm
- 1 Tasse geröstet Mandelstifte
- Feinkörniges Meersalz

Zutaten für Tahini-Dressing:

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Tasse Tahini (Paste aus fein gemahlenden Sesamkörnern)
- Schale einer Zitrone
- ¼ Tasse frisch gepresste Zitrone
- 2 EL extra virgin Olivenöl
- 2 EL heißes Wasser
- ½ TL feines Meersalz

Zubereitung:

1. Kochen Sie den gekeimten braunen Reis nach Packungsanleitung.
2. In der Zwischenzeit wird das Dressing vorbereitet: Knoblauch, Tahini, Zitronenschale und –saft sowie Olivenöl werden verquirlt. Geben Sie das heiße Wasser und Salz hinzu.
3. Eine Bratpfanne mit 3 EL Olivenöl warm werden lassen. Bei mittlerer Hitze die Kichererbsen dazugeben und 2-3 Minuten kurz anbraten. Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben, umrühren.
4. Anschließend den Spargel und Salz in die Pfanne geben, abgedeckt für ca. 1-2 Minuten dampfen lassen. Pfanne abdecken und braunen Reis und Mandelstifte dazugeben (ein paar zur Dekoration beiseitelegen). Nach Geschmack salzen.
5. Servieren Sie den Reis in einer großen Schüssel, beträufelt mit dem Tahini-Dressing und den übrigen Mandelstiften.

Reicht für 4-6 Personen.

Gewürzter brauner Reis mit grünen Linsen

Zutaten:

- 1,5 Tasse gekeimter brauner Reis
- $\frac{3}{4}$ Tasse gekeimte grüne Linsen
- 4 Tassen Wasser, 1 TL Olivenöl
- 2 Zimtstangen, in Hälften gebrochen
- 6 Knoblauchzehen, ganz
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- Etwas schwarzer Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- $\frac{1}{4}$ Tasse gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf Petersilie, in den Reiskocher geben.
2. Wenn der Reiskocher ausschält, Festigkeit von Reis und Linsen prüfen. Sind sie noch nicht zart, etwas Wasser hinzugeben und den Reiskocher erneut einschalten.
3. Sind der Reis und die Linsen fertig, die Zimtstangen und Knoblauchzehen entnehmen, den Reis locker aufschlagen und die Petersilie hinzugeben.

Reicht für 4-6 Personen als Beilage.



Einfache und spannende Ideen für....

Premium Bio Brauner Reis Keimlinge



- In Gemüsesuppen und Eintöpfe einrühren
- Für einen schnellen Salat mit Trockenfrüchten und Nüssen
- Gebraten mit Gemüse und frischen Kräutern
- In eine Tortilla einwickeln mit Bohnen, Salsa-Sauce und Avocadocreme
- Mit gebratenem Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Käse überbacken
- Gekochten braunen Reis mit einem Löffel voll Pesto mischen und als Beilage servieren
- Mit Fleischbrühe und Gewürzen zu einer herzhaften Reispfanne kochen
- In ein selbstgemachtes Sushi einrollen
- Für ein warmes Frühstück mit Milch kochen
- Verwenden Sie den Reis in all Ihren Lieblings-Reisgerichten

(Quelle: Flores Farm GmbH)