

Amaranth-Reis Gericht (glutenfrei)

(für 4 Personen)

130g Amaranth Korn
1kl. Zwiebel
3dl Wasser
Bouillon
260g Reis
6dl Wasser

Etwas Öl in eine Pfanne geben, und den Amaranth mit den Zwiebeln kurz andämpfen. Ablöschen mit 3dl Wasser. Das ganze aufkochen und anschliessend 30min.bei niederer Stufe ziehen lassen.

Den Reis und die 6dl Wasser dazu geben. Wieder das Ganze aufkochen, und würzen mit etwa 2 Kaffeelöffel Gemüsebouillon. Wie gewohnt den Reis fertig kochen etwa 20 min.

Je nach Saison kann auch Gemüse darunter gezogen werden.



<http://hanspeter-ryf.ch>
info@hanspeter-ryf.ch
Tel.: +41 61 971 87 78