



#FAMILIENTISCH

MAM

SONNENTOR

Gesunde 20min-Gerichte
FÜR BABIES & ELTERN



Emmerreis

mit Gemüse

Emmerreis mit Gemüse



Zutaten für ein Familien-Essen:

320 g Emmerreis
180 g Kürbis
160 g Zucchini
160 g Tomaten
3 Schalotten
400 ml Gemüsesud
Rapsöl
Wongs Reisgewürz
Adios Salz
Gartengemüse

Den Kürbis, die Zucchini und die Tomaten waschen. Kürbis und Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten kleinwürfelig schneiden und in einem geräumigen Topf in Rapsöl glasig anschwitzen.

Den Emmerreis hinzufügen und unter ständigem Rühren nach und nach mit Gemüsesud aufgießen. Mit etwas Wongs Reisgewürz würzen. (Ein wenig Sud für das Gemüse übrig lassen.) Bis der Emmerreis gar ist, dauert es etwa 20 Minuten.

Das gewürfelte Gemüse in Rapsöl anschwitzen, mit dem restlichen Gemüsesud aufgießen und weichdünsten. Mit Adios Salz verfeinern. Emmerrisotto und Gemüsewürfel vermengen.



Rezept aus dem Buch von Josef Floh:
„Der kleine Floh – Rezepte für Kinder von 0 bis 14“