



SAFRAN-SPARCELGEMÜSE, SPINAT UND WILDREIS-BOWL

25 MIN.
AKTIV

25 MIN.
GESAMT

491 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiss: 14 g pro Person

① Fanny Frey - fannythefoodie

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Gemüse

2	rote Zwiebel, in Streifen
2	Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL	Olivenöl
200 g	grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, in ca. 1 cm langen Stücken
2 dl	Wasser
2 Briefchen	Safran oder einige Safranfäden
200 g	Erbsli oder tiefgekühlte Erbsli
2 EL	weisses Mandelmus
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
200 g	Blattspinat
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Reis & anrichten

250 g	Wildreismix
	Salzwasser, siedend
2 EL	Mandel, gehackt
1	Bio-Zitrone, in Schnitzen

UND SO WIRDS GEMACHT

Gemüse

Zwiebel und Knoblauch im Öl 3-4 Min. andämpfen. Spargeln beigeben, ca. 2 Min. mitdämpfen, Wasser dazugießen, Safran, Erbsen und Mandelmus beigeben, würzen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Spinat separat im Öl andämpfen, würzen.

Reis & anrichten

Reis im Salzwasser nach Verpackungsangabe zubereiten, abtropfen. Zusammen mit dem Gemüse anrichten, mit gehackten Mandeln bestreuen und mit Zitrone garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/16087/