



## SAFRAN-SPARGELGEMÜSE, 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 begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen, Wasser dazugiessen, Safran, Erbsen und Mandelmus begeben, 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/](https://fooby.ch/de/rezepte/16087/)