

# Gemüsereis



## Zutaten

150 g Langkornreis  
20 g Olivenöl  
100 g Karotten, in Scheiben (1 cm)  
150 g Brokkoli, in Röschen, geviertelt  
100 g Lauch, gut gewaschen, in Scheiben (1 cm)  
100 g rote Paprika, in Würfeln (2 cm)  
350 g Wasser  
½ - 1 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht  
¼ - ½ TL Salz

## Nährwerte

pro 1 Portion

**Kalorien**  
1652 kJ / 395 kcal

**Protein**  
10 g

**Kohlenhydrate**  
68 g

**Fett**  
9 g

**Gesättigte Fettsäuren**  
1 g

**Ballaststoff**  
8 g

**Natrium**  
445 mg

## Zubereitung

- 1 Ein Sieb oder den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen. Langkornreis einwiegen, unter fließendem Wasser sehr gut waschen und abtropfen lassen.
- 2 Öl und gewaschenen Reis (ohne Gareinsatz!) in den Mixtopf geben und **2 Min./100°C/Stufe 2** erhitzen.
- 3 Wasser, Karotten, Brokkoli, Lauch, Paprika, Gewürzpaste und Salz zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **Reis kochen** 🍲 (siehe Tipp). Gemüsereis servieren.

## Tags

#Mittagessen

#Abendessen

#Hauptgericht

#Beilage

#Reisgericht

#Getreide

#Gemüse

#Kochen

#Kindergerichte

#Vegan

#Vegetarisch

#einfach

#Zeitsparend

#Geldsparend

#Gesund/Natürlich

#Europäisch

#Herbst

#Frühling

#Sommer

#Winter

#Alltagsküche

#Lunchbox

[Mehr anzeigen >](#)

## Notwendiges Zubehör

Sieb

## Tipps & Tricks

Wenn dir der Reis nach der Garzeit noch zu körnig ist, lass ihn im geschlossenen Mixtopf noch 10 Minuten ziehen.

Das Gemüse kannst du variieren. Sehr gut passen auch Zucchini, Karfiol, Spargel oder Kohlrabi. Verwende Gemüse, das eine ähnliche Garzeit aufweist.

Du kannst den Gemüsereis als Hauptspeise servieren oder als Beilage reichen und mit gebratenem Hühnerfilet oder Fisch aufpeppen. Auch leicht angebratener Tofu ist eine tolle Variante. Als Topping eignen sich geröstete Nüsse, klein geschnittene Kräuter und hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Hanföl).