

REIS- & COUSCOUSGERICHTE

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Gemüsereis



Zutaten	(10 Portionen)
1	Zwiebel (40 g)
1 TL	Rapsöl
1 TL	Paprikapulver
600 g	Naturreis
1,2 l	Gemüsebrühe
2-3	bunte Paprikaschoten (500 g)
1 Dose	Mais (300 g)
	Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Öl dünsten, Paprikapulver darüber streuen, kurz mitdünsten. Den Reis hinzufügen, mit heißem Wasser aufgießen, aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mais in einem Sieb abwaschen. Beides zu dem gegarten Reis geben und unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Rohkostteller mit Räuchertofu oder Rohkost mit Frischkäsedip.



Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Reisfrikadellen mit Tomatensoße



Zutaten (10 Portionen)

Für die Reisfrikadellen:

400 g	Naturreis
800 ml	Gemüsebrühe
1 Stange	Lauch (200 g)
1-2	Möhren (150 g)
1	große Zwiebel (60 g)
4	Eier
100 g	geriebener Käse
1-2 EL	Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, Reis hinzugeben und 30 Min. bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen. Danach noch weitere 10 Min. bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett verdunstet ist. Erkalten lassen.

Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch, Möhren und Zwiebeln in Öl andünsten. Zusammen mit Eiern und geriebenem Käse zum Reis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Gemüse-Reis-Masse mit nassen Händen flache Frikadellen formen und in Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Reisfrikadellen mit Tomatensoße

Zutaten (10 Portionen)

Für die Tomatensoße:

- 4 Tomaten (250 g)
- 1 große Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomatenmark
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 TL passierte Tomaten
- 1 Paket (500 g)

Jodsalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
und getrocknete Kräuter (z.B.
Oregano, Petersilie, Majoran)



Zubereitung

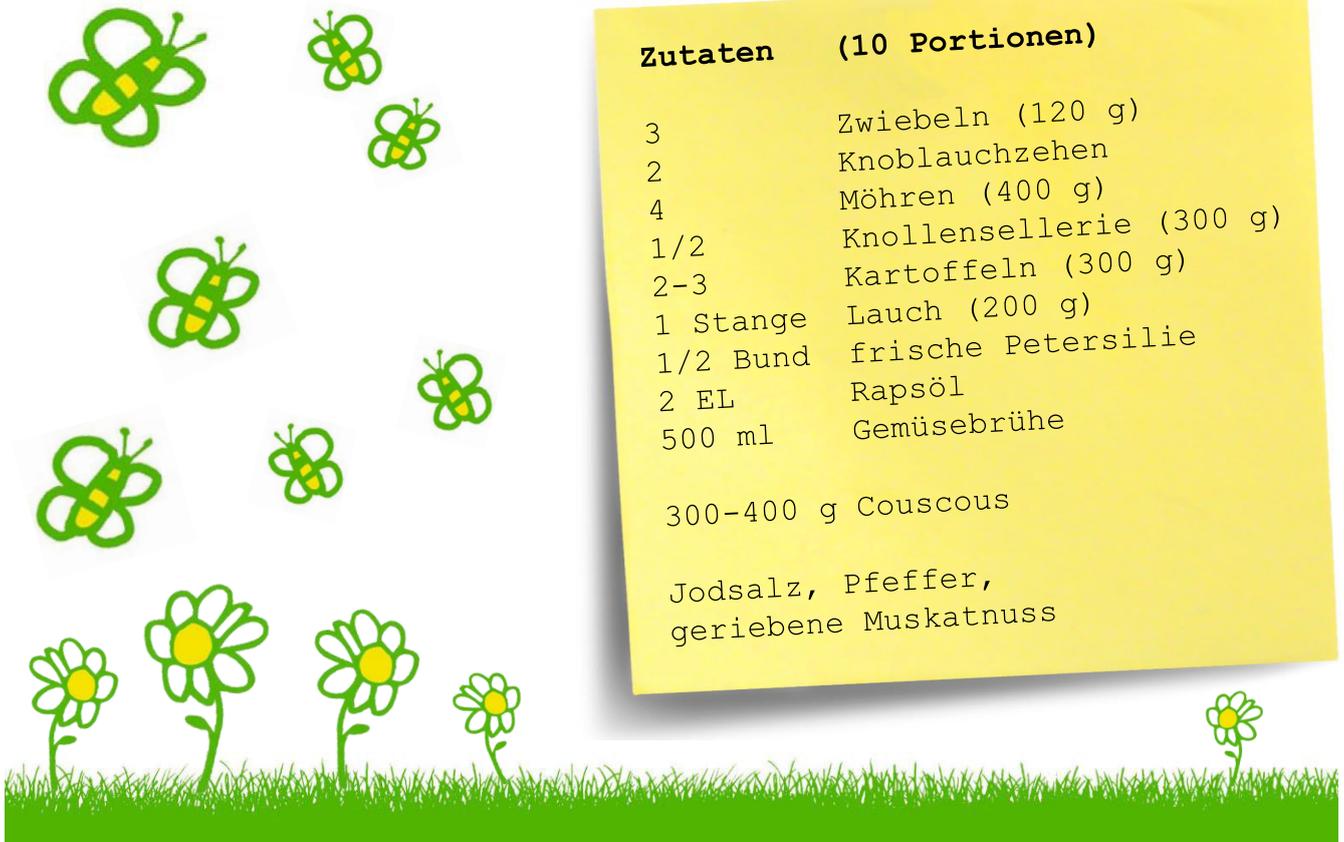
Für die Tomatensoße:

Tomaten häuten: Dafür auf der Unterseite kreuzweise leicht einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, nach einer Weile aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.

Strunk entfernen, Tomaten grob schneiden, anschließend erhitzen. Wahlweise stückig lassen oder pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit Tomatenmark im Öl andünsten. Die selbst pürierten und die fertig passierten Tomaten hinzugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Kräutern abschmecken.

Dazu passt: ein Salat oder Rohkost

Zaubersoße mit Couscous



Zutaten (10 Portionen)

3	Zwiebeln (120 g)
2	Knoblauchzehen
4	Möhren (400 g)
1/2	Knollensellerie (300 g)
2-3	Kartoffeln (300 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
1/2 Bund	frische Petersilie
2 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe

300-400 g Couscous

Jodsalz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuss

Zubereitung



Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Möhren, Knollensellerie und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Porree und Petersilie zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, dann fein pürieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Tipp: Diese Soße lässt sich wunderbar als Grundsoße für andere Gerichte verwenden, z. B. für Linsensuppe oder für Aufläufe.



Brokkoli in Zitronenrahm mit Couscous und Minze-Joghurt



Zutaten	(10 Portionen)
1-1,5 kg	Brokkoli
4	Zwiebeln (160 g)
1	Knoblauchzehe
ca. 2 EL	Weizen-Grieß (20 g)
2 EL	Rapsöl
1 Becher	Sahne (200 g)
200 ml	Milch, 1,5 % Fett evtl. etwas Gemüsebrühe
1/2	Bio-Zitrone (geriebene Schale und Saft)
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli waschen, putzen und die Stiele zur Seite legen. Die Röschen in kochendem Salzwasser etwa 5 Min. garen. Dann die Röschen herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen, Kochwasser aufbewahren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoli-Stiele ebenfalls würfeln. Zwiebeln, Knoblauch- und Brokkoli-Stücke in Öl kräftig anbraten. Weizengrieß darüber streuen und alles verrühren. Mit etwas Brokkoli-Wasser ablöschen. Anschließend Sahne und Milch hinzugeben und aufkochen lassen. Weiterköcheln bis das Gemüse bissfest ist. Je nach Konsistenz noch Gemüsebrühe hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Brokkoli-Röschen vorsichtig unterheben.

Brokkoli in Zitronenrahm mit Couscous und Minze-Joghurt

Zutaten (10 Portionen)

300-400 g Couscous

Für den Minze-Joghurt:

250 g Joghurt, 1,5 %Fett

100 g saure Sahne

1 Handvoll frische Minze

Jodsalz, Pfeffer, Ahornsirup



Zubereitung

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Für den Minze-Joghurt:

Joghurt und saure Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Minze-Blätter waschen, klein schneiden und unterrühren.

Dazu passt: Hierzu schmeckt ein Rohkostteller.

Tipp: Den Minze-Joghurt als erstes zuzubereiten, so kann dieser gut durchziehen.

