

## **Reis-Eintopf**

Ein einfaches Alltagsgericht. Vegetarier lassen einfach die Flusskrebse weg. Naturreis ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- ▶ 1 Salatgurke
- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 400 ml Gemüsebrühe
- ▶ 80 g Naturreis
- ▶ 125 g Flusskrebse
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Saft einer 1/2 Limette
- ▶ 3 EL saure Sahne
- ▶ 2 EL gehackte Petersilie



### **Zubereitung:**

- ▶ Gurke schälen, halbieren und in Stifte schneiden.
- ▶ Möhren schälen und in Streifen schneiden.
- ▶ Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken.
- ▶ Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Möhren darin andünsten. Zwiebel und Knoblauch zugeben.
- ▶ Die Gemüsebrühe dazugeben und einmal aufkochen lassen.
- ▶ Den Reis einstreuen. 10 Minuten kochen lassen, dann die Gurke dazugeben.
- ▶ Weitere 15 bis 20 Minuten garen, bis der Reis weich ist.
- ▶ Dann die Flusskrebse unterrühren. Mit dem Saft der Limette, Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Vor dem Servieren saure Sahne und Petersilie unterrühren.