

## Glutenfreies Pilaw mit Möhren und Paprika

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Personen

1 Karotte  
60 g Sellerie  
400 g Langkornreis  
345 ml Kokosmilch  
500 ml Wasser  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Chilischoten  
1 Paprika  
1 Teelöffel Petersilie (gehackt)  
2 Zweig(e) Thymian (gehackt)  
Pflanzenöl  
2 Knoblauchzehen  
1/4 Teelöffel Ingwer (gerieben)  
1 Esslöffel brauner Zucker  
Worcestershiresauce  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft

Ohne Gluten, aber mit viel Geschmack – so kommt dieses würzige Reisgericht daher und überzeugt mit Ingwer, Chili und frischem Gemüse.

- 1 -

Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trübe ist.

- 2 -

Karotte, Paprika und Sellerie in 0,5 cm grosse Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Knoblauch hacken.

- 3 -

In einem großem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, braunen Zucker hinzufügen und karamellisieren. Gemüse, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwa 3-4 Minuten anbraten.

- 4 -

Reis und Chilis untermengen. Anschließend Wasser und Kokosmilch hinzufügen und verrühren. Kurz aufkochen, dann Hitze reduzieren und köcheln lassen bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist (ca. 20-25 Minuten). Zwischendurch immer wieder umrühren.

- 5 -

Mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Thymian, Zitronensaft und Worcestershire Sauce abschmecken und servieren.