



# ONE-POTT-MIX

Wildreis  
mit Gemüse

AUF DEN PUNKT

LECKER






# ONE-POTT-MIX

## Wildreis mit Gemüse auf den Punkt

1. Apfelsaft und Wasser aufkochen, Salz und Rosmarin dazugeben. Den Reis in die kochende Flüssigkeit geben und 20 Min köcheln lassen. WICHTIG: Den Deckel drauf, aber immer wieder umrühren.
2. Nach 10 Min. den Lauch, Sellerie und Karotte dazu geben und mitkochen.
3. Nach 15 Min. Kirschtomate und Aubergine dazugeben und fertig kochen.
4. Zum Schluss Gewürze und Kräuter dazu, abschmecken - fertig.

### Empfehlung:

One-Pott ist ein neuer Trend. Alles aus einem Topf und auf den Garpunkt gebracht. Wenig zum Spülen, wenig aufzuräumen und eine schnelle Geschichte. Auch dass man nicht immer wieder daneben stehen muss ist super! Die Nährstoffe bleiben alle im Gericht da nichts weg geschüttet wird. Wenn ihr euch von diesem Gericht mehr kocht und den Rest mit einer Kräutervinaigrette anmacht, habt ihr für den nächsten Tag einen erfrischenden Reissalat. Einmal Kochen - zweimal Essen - und nichts wegwerfen!



Mit eine paar gehackten Haselnüssen oder geröstetem Quinoa bringt ihr noch etwas Knack und Nussgeschmack ist das Gericht. Einen One-Pott kann man zu jeder Jahreszeit mit verschiedensten Gemüsevarianten kochen. Durch den Wildreis ergibt sich eine hohe Nährstoffdichte. Je kleiner ihr das Gemüse schneidet - umso schneller ist es fertig. Achtet auf Hartgemüse wie Karotten und Sellerie oder Weichgemüse wie Aubergine und Tomate. Ein prima Gericht auch „to go“ z.B. für den Wanderausflug.

## Für 4 Personen

- 150 g Basmatireis, gewaschen
- 50 g Wildreis gewaschen
- 200 ml Leitungswasser
- 200 ml Apfelsaft
- 15 g naturbelassenes Salz
- 20 g Rosmarin
  
- 100 g Lauch, gewaschen und in feine Streifen geschnitten
- 100 g Sellerie, geschält in feine Streifen geschnitten
- 100 g Karotte, gewaschen in feine Streifen geschnitten
- 100 g gelbe Paprika, gewaschen und grob gewürfelt
- 100 g bunte Kirschtomaten, gewaschen und halbiert
- 100 g Aubergine, gewaschen und grob gewürfelt
  
- 20 g krause Petersilie, grob geschnitten
- 10 g Curry
- 3 g Pfeffer
- 20 g Olivenöl
  
- Saft einer halben Zitrone