

Pilaw-Reis



Beilage

für 4 Personen

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	330 kcal
Eiweiss:	5 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	67 g

Zutaten

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
320 g	Langkornreis
5 dl	kräftige Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Schalotte schälen und fein hacken. Backofen auf ca. 150 ° C vorheizen. Knoblauch schälen.
2. Schalotte und Knoblauch in der Butter andünsten.
3. Reis begeben. Unter Rühren mitdünsten, bis er glasig wird.
4. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Lorbeerblatt begeben. Im Ofen zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis der Reis weich ist.
5. Herausnehmen und mit einer Gabel auflockern. Knoblauchzehe entfernen.
6. Pilwa-Reis anrichten.

Tipps

- Statt Gemüse- Geflügelbouillon verwenden.

Varianten

- Wildreis-Pilaw: Statt Langkorn- Wildreis-Mix verwenden. Die Flüssigkeitsmenge erhöht sich um ca. 3 dl.