

Orientalischer Gewürzreis



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 385 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Portionen

80 g	getrocknete Aprikosen
200 ml	Orangensaft
1 kleine	Salatgurke
½ kleine	Zwiebel
½	Peperoni
je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1 EL	Honig
300 g	Vollkornreis
½ Stange	Zimt
1 Stück	Sternanis
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
3	Limettenblätter
1	Frühlingszwiebel

Zubereitung

- Die Aprikosen in feine Streifen schneiden und in Orangensaft einweichen.
- Die Gurke waschen, schälen, in feine Streifen raspeln und mit den fein geschnittenen Zwiebeln und der Peperoni mischen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. In kleine Gläser füllen und kalt stellen.
- Den Vollkornreis in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, die Gewürze und die Aprikosen dazugeben. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- Dann die gewaschenen und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln unterheben.
- Die Salsa als Dip dazu reichen.

TIPP: Wer mag kann zusätzlich Nüsse, getrocknete Pflaumen oder Rosinen verwenden.