

Basmati-Reis mit roten Linsen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

für 2 Personen

200 g Basmati-Reis

4½ dl fettfreie Gemüsebouillon

1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver

100 g rote Linsen



Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Mit der Bouillon und dem Kreuzkümmel in eine Pfanne geben, aufkochen. Linsen begeben, zudecken, auf der ausgeschalteten Platte ca. 15 Min. kochen, dabei den Deckel nie abheben.

WILDKRÄUTER-JOGHURT

1 Teelöffel Kräutersenf

1 Teelöffel Zitronensaft

180 g Joghurt nature

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

5 Esslöffel gemischte Kräuter

(z. B. Brunnenkresse, Rucola,

Sauerampfer, Bärlauch), gehackt

Gänseblümchen und Rucola

für die Garnitur

Senf, Zitronensaft und Joghurt gut verrühren, würzen. Kräuter darunter mischen.

SERVIEREN: Reis mit einer Gabel lockern, anrichten, garnieren, Joghurt dazu servieren.

LEICHT

FÜR 2

Informationen über Wildkräuter und deren Verwendung in der Küche finden Sie auch auf unserer Website (www.bettybossi.ch) unter der Rubrik «Warenkunde».