

Reis-Nuss-Mix mit Zitrone



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 500 kcal

Eiweiss: 14 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 72 g

Tipps zu diesem Rezept

- [Salz-Zitronen](#) gehören zur Küche Nordafrikas. Sie werden im Gericht – oft im Eintopfgericht – mitgekocht und am Ende der Garzeit entfernt. Oder etwas Zitronenschale wird sehr fein gehackt und im Gericht mitgekocht.

Zubereitung

1. Reis in Salzwasser bissfest garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.
2. Ananas fein schneiden. Zitrone aus der Lake heben, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Zitronenschale sehr fein hacken. Alles mit Nüssen und Preiselbeeren in Butter und Öl bei kleiner Hitze dünsten, bis es gut riecht. Den Reis daruntermischen und mit Kreuzkümmel abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen

300 g Wildreis-Mix

Salz

3 Scheiben getrocknete Ananas

0.25 in Salz eingelegte Zitrone

100 g Nussmischung

50 g getrocknete Preiselbeeren

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

gemahlener Kreuzkümmel aus dem Delikatessgeschäft