



Riz camarguais

Roter Reis

Beilage für 4 Personen

200 g roter Reis

6 dl Wasser

1–2 EL Butter

2 Zweige Rosmarin

Salz *aus der Mühle*

► **Am Vortag:**

Reis zusammen mit Wasser in einer Pfanne aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen. Je nach Flüssigkeitsstand verbleibendes Wasser abgessen oder verdampfen lassen. Abkühlen lassen. Kühl stellen.

► **Vor dem Servieren:**

Butter in einer weiten Pfanne schmelzen. Rosmarinnadeln von den Stängeln direkt dazuzupfen. Bei mittlerer Hitze andünsten. Reis dazugeben und gut erwärmen. Mit Salz abschmecken und servieren.

Roter Reis ist in Spezialgeschäften erhältlich. Das Gericht gelingt auch mit Wildreis-Mix.

Zubereitungszeit

Am Vortag: ca. 25–30 Minuten

Am Zubereitungstag: ca. 5 Minuten

*Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 5 g Fett,
40 g Kohlenhydrate, 950 kJ/220 kcal*