
**GANZ SCHÖN
EXQUISIT.**



byodo

BIO VOM FEINSTEN.

REIS-PFANNE EXQUISIT

ZUTATEN

- 100 g Walnusskerne, grob gehackt
- ½ kleiner Wirsing, in feine Streifen geschnitten
- 1 Stück frischer Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL Byodo Bratöl Exquisit
- 250 g Langkornreis
- 3 TL Curry, z. B. Herbaria Calypso Tropical
- 1 TL Kurkuma
- 75 g Rosinen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Byodo Lemon Balsamico
- Byodo Atlantik Meersalz
- Cayenne Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bratöl Exquisit im Wok erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Walnüsse anbraten, Wirsing hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anbraten. Reis zugeben und ebenfalls unter Rühren 2 Minuten anrösten lassen. Mit Curry und Kurkuma bestäuben und kurz anschwitzen. Rosinen untermischen, mit der Brühe aufgießen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Reis mit Lemon Balsamico, Meersalz und Cayenne Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.

UNSER TIPP!

Schnell zubereitet ist ein leckerer Asia-Dip aus Quark, etwas Sahne, Frühlingszwiebeln, frischen Kräutern, Bratöl Exquisit, Lemon Balsamico, Honig, Meersalz, Pfeffer und etwas Koriander. Zum Garnieren den Dip mit geröstetem Sesam bestreuen.



byodo

WWW.BYODO.DE