

# Lila Reis mit Gemüse



Rezept für 1 Portionen  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Zutaten:

| Zutat             | Menge               |
|-------------------|---------------------|
| Maiskörner        |                     |
| Karotten / Möhren | 1 Stk.              |
| Salz              | Etwas / nach Bedarf |
| Gewürze           | Etwas / nach Bedarf |
| Zucchini          | ½ Stk.              |
| Reis              | ½ Tasse(n) / Glas   |

## Zubereitung:

LILA reis (gibts im Weltladen) mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz kochen bis er weich ist. Das Gemüse schneiden, dünsten, würzen und unter den fertigen Reis mischen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-857-Lila-Reis-mit-Gemuese.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)