



Karotten-Reis-Brei mit Birne

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------|-------|
| Karotten | 3 St. |
| Rapsöl | 1 EL |
| Langkornreis | 80 g |
| Birnen | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Pürierstab

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten ca. 1–2 Min. andünsten. Reis waschen, abtropfen lassen, in den Topf geben und mit ca. 350 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt aufkochen und ca. 30 Min. bei schwacher Hitze garen und ausquellen lassen. Dabei nach Bedarf mehr Wasser angießen.
2. Birne schälen, vierteln, entkernen, würfeln und ca. 5–7 Min. vor Ende der Garzeit zufügen und mit weich garen.
3. Alles pürieren, dabei bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Leicht abkühlen lassen und Karotten-Reis-Brei mit Birne servieren. Übrigen Brei portionsweise einfrieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 166 kcal |
| Kohlenhydrate | 35 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 3 g |