

Reis - Gemüse - Eintopf (laktosefrei)

Zutaten:

200 g Reis
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
250 g Möhren
1 Stange Porree
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Erbsen (TK)
1 Stück Sellerie
1 Stückchen Ingwer
6 EL Teriyaki - Soße (Wok-Soße, alternativ Sojasoße)
1,5 l Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

- Reis in Salzwasser garen.
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Sellerie fein hacken.
- Möhren klein würfeln.
- Porree und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel in Öl glasig dünsten.
- Ingwer und Sellerie kurz mitdünsten.
- Teriyaki und etwas Brühe einrühren.
- Porree, Frühlingszwiebeln und Möhren zugeben und etwas andünsten.
- Mit der Brühe ablöschen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Erbsen nach 10 Minuten unterrühren.
- Gegarten Reis zugeben.
- Petersilie fein hacken und zur Suppe geben.
- Noch einmal kurz aufkochen lassen.