



Gebratener Reis mit Rotem Joghurt

Zutaten

- 2 Becher Basmatireis
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Joghurt
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Butter



Sonnenblumenöl



Joghurt



Butter

Zubereitung

1. Topf mit Wasser füllen, salzen und erhitzen.
2. Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Reis in das kochende Wasser geben, umrühren.
4. Reis 8 Minuten kochen lassen.
5. Abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
6. Reis in den Topf zurückgeben und mit dem Joghurt verrühren.
7. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.
8. Reis-Joghurt-Mischung in die Pfanne geben und glattstreichen.
9. Etwa 10 Minuten bei kleiner Temperatur braten, nicht umrühren.
10. Wenn der Reis unten eine schöne Kruste hat, mit dem Pfannenwender auf einen Teller geben.
11. Mit Rotem Joghurt servieren.



Basmatireis



Rotes Joghurt

Zutaten

- 1 gekochte Rote Rübe
- 1 Zweig frische Minze (oder getrocknete Minze)
- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz



Rote Rübe



Joghurt



Zitrone



Minze



Olivenöl

Zubereitung

1. Rote Rübe raspeln.
2. Minze fein schneiden.
3. Rote Rüben, Joghurt, Minze, Öl und Zitronensaft verrühren.
4. Mit Salz würzen.



Rote Rüben kannst du auch selbst in Wasser weich kochen. Das dauert fast eine Stunde. Daher zählt es sich nur aus, wenn du gleich mehrere kochst. Die übrigen kannst du raspeln und mit Essig und Salz würzen. Fertig ist der Rote-Rüben-Salat!

