

**Wichtiger Hinweis:** Passe bitte die Rezepte der jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



### **Kurkuma-Reis**

350 g Basmatireis  
6 ½ dl kaltes Wasser  
1 EL Gemüsebouillon  
1 TL Kurkuma  
25 ml Rapsöl

Den Reis abwägen, in ein Sieb geben und in einem Behälter unter fließendem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar ist.

Jetzt gibst du den gewaschenen Reis und die restlichen Zutaten in 6 ½ dl kaltes Wasser und rührst alles kurz um.

Die Pfanne auf den Herd stellen und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Wichtig ist, dass du den Reis offen kochen lässt und zwischendurch umrührst, damit er nicht ankocht.

Nach zirka 10 Minuten, sobald das Wasser fast vollständig eingekocht ist, der Reis aber noch etwas wässrig aussieht, den Herd ausschalten und den Deckel auf die Pfanne geben. Den Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte für gut 10 Minuten quellen lassen. Dann erst den Deckel abheben und fertig ist dein asiatischer Reis.

#### Tipp

Der Kurkumareis passt zu Fisch, und Fleisch, Linsen Dal (siehe Rezept), überbackenen Auberginen, der Koriander-Minz-Sauce und vielem mehr...