

## Kräuter-Reis mit Paprika



Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel	schälen und fein hacken
1 Tasse Basmati-Reis	in eine Jenaer-Glasform geben, die Zwiebeln zufügen
1 Prise Salz	und
2 Tassen Wasser	zufügen. In der Mikrowelle 5 Minuten auf voller Stufe kochen, dann auf ca. 700 Watt reduzieren und nochmals 15 Minuten quellen lassen.
1 große Hand voll Kräuter: Bärlauch, junge Gierschblätter, Petersilie, junge Brennessel- Spitzen, Schnittlauch, Wintrheckezwiebel, 1-2 Blättchen Sauerampfer, Knoblauchsrauke	fein hacken und unter den Reis mengen.

1 rote Paprikaschote	entkernen. Erst in feine Streifen, dann in feine Würfel schneiden und unter den Reis mengen.
1 Stück Butter	im Reis schmelzen lassen, mit
Salz	abschmecken.

Tipp: Wenn 1 Tasse frische oder tiefgekühlte Erbsen die letzten 5 Minuten mit dem Reis mitgekocht werden, wird der Reis mit einem Salat serviert zur Hauptspeise. Ansonsten eignet er sich als tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Der Kräuterreis schmeckt auch kalt als Beilage zu Gegrilltem.