

Pinienkern - Reis

Zutaten

120 g	Langkornreis
180 ml	Gemüsebouillon
25 g	Pinienkerne
½	Knoblauchzehe gehackt
½ TL	Öl, (Walnussöl)

Zubereitung

1. Gemüsebouillon mit Knoblauch aufkochen, dann Reis zugeben und auf kleiner Stufe ca. 20 Min. quellen lassen (es sollte keine Bouillon zurück bleiben). Ab und zu umrühren.
2. Inzwischen Pistazien- und Pinienkerne in Walnussöl anrösten. Kerne unter den gegarten Reis mischen und warm halten.