

# Lauchgemüse mit Reis

Dieses Rezept ist total easy, sättigend und es bedarf nur sehr weniger Zutaten. Es ist ebenfalls ein Rezept, welches von meinem omnivoren Vater als sehr wohlschmeckend abgesegnet. 😊



## Zutaten:

400 g Vollkornreis  
4 Stange Lauch, in Ringe geschnitten  
1 Packung Soja-Creme, light  
Salz, Pfeffer und Curry nach Geschmack

1. Reis mit 1 l Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. In einer beschichteten Pfanne den Lauch in etwa 50 ml Wasser bei geschlossenem Deckel dünsten.
3. Anschließend die Soja-Creme unterheben, abschmecken und an Reis servieren

Ergibt 4 Portionen