

ASIATISCHER WEIZENREIS MIT BLATTSPINAT

Bio-Zutaten:

1 Frühlingszwiebel

1 Handvoll Sojasprossen

1 Tasse Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)

½ Tasse Weizenreis

1 Tasse Wasser (eventuell etwas mehr zum Aufgießen)

Olivenöl

Sojasauce

1 TL Sesam

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher erhitzen. Inzwischen die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Sojasprossen waschen.
2. Den Weizenreis mit dem kochenden Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den (tiefgekühlten) Blattspinat hineingeben.
3. Die Sojasprossen und Frühlingszwiebeln zum Spinat geben und den bissfest gekochten Weizenreis zusammen mit dem Sesam unterrühren. Mit Sojasauce abschmecken und sprachlos genießen.