



BIOSÜDTIROL



Zitronenreis mit frischem Apfel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten (5)

2 Äpfel Granny Smith (325 g)
110 g weiße oder braune Zwiebeln
4 EL Olivenöl
350 g Halbvolkkornreis
3 EL Zitronensaft
2 EL Zitronenschale, gerieben (ca. 2-3 Zitronen)
200 ml Weißwein, z.B. Weißburgunder
600 ml Wasser
2 TL Salz
50 g Parmesankäse, gerieben
50 g weißes Mandelmus (Rapunzel, 100% süße Mandeln)
1 EL Hefeflocken
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden, es muss nicht ganz fein sein. Die Zitronen auspressen bzw. die Schale fein reiben. Dafür nutze ich den Käsereiber für Parmesankäse.



BIOSÜDTIROL

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln dazugeben. Sobald es „zischelt“, die Hitze auf Stufe 6 reduzieren (bei meinem elektrischen Herd, Stufen 1-9, wobei 9 die heißeste ist) und 2 min anbraten. In der Zwischenzeit den Reis waschen und anschließend zu den Zwiebeln geben. Sofort den Zitronensaft sowie die Schalen dazugeben und umrühren, 1 min anbraten. Anschließend mit dem Weißwein löschen, die Hitze auf Stufe 9 erhöhen den Deckel schließen. Sobald es köchelt, die Hitze auf Stufe 6 reduzieren und 2 min mit offenem Deckel köcheln lassen. Das kalte Wasser dazugeben, die Hitze auf Stufe 9 erhöhen und den Deckel schließen.

Sobald es köchelt die Hitze auf Stufe 2 reduzieren und bei geschlossenem Deckel 8 min köcheln lassen. In dieser Zeit die Äpfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und jedes Viertel im Querschnitt halbieren, dann würfeln. Zum Reis geben und weitere 10 min köcheln lassen. Eventuell noch 50 ml Wasser dazugeben, sollte das ganze Wasser verdampft sein. Anschließend salzen, das Mandelmus, die Hefeflocken und den Parmesankäse untermischen und abschmecken. Wichtig ist, dass noch etwas Flüssigkeit im Reis vorhanden ist, damit sich das Mandelmus gut vermischen lässt. Sollte die ganze Flüssigkeit verdampft sein, dann das Mandelmus am besten mit 50 ml Wasser mischen und im Reis kurz aufkochen lassen. Wenn notwendig noch salzen. Mit frischem Pfeffer und einem Lächeln servieren!

Sissys Tipp

Dieser Reis schmeckt fruchtig-frisch, perfekt für den Frühling und warme Sommertage. Einfach so oder auch als Beilage zu Fisch. Die Halbvollkorn-Variante vom Reis passt gut zu diesem leichten Zitronenreis und bringt doch noch einige Nährstoffe mit. Und der Apfel bereichert das Ganze.