
Rezept: Cider-Cranberry Pilaw mit Vollkornreis (4 Portionen)

Zutaten

35 ml	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
1,5	Zimtstangen
240 g	Vollkornreis
200 ml	Apfel Cider (wenn alkoholfrei, dann Apfelsaft)
450 ml	Wasser
50 g	Cranberrys, getrocknet
20 ml	Apfelessig
15 g	frische Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
	Salz und Pfeffer nach Geschmack



Vegan

Zubereitung

1. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit den Zimtstangen für eine Minute anbraten.
3. Den Reis gründlich waschen, gut abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles für etwa eine Minute mitbraten.
4. Dann Wasser und Apfel Cider (oder Apfelsaft als alkoholfreie Alternative) hinzufügen. Aufkochen und abgedeckt ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen.

5. Die Cranberrys hinzugeben und alles für weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Bei Bedarf, etwas Wasser nachgießen.
6. In eine Servierschale umfüllen, den Apfelessig und das restliche Öl untermischen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden und unterheben.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de