



# Wirsing-Reis-Gemüse mit Räucherlachs

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Personen):

1 Wirsing, 250g Wildreismischung, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
etwas Olivenöl, 400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat  
200g Räucherlachs in Scheiben, 1 Zitrone

## Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Inzwischen Wirsing putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und durch eine Presse drücken.
3. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch darin andünsten. Wirsing zufügen, kurz anschmoren und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen und zugedeckt 10 - 15 Minuten schmoren lassen.
4. Den gegarten Reis unter das Wirsinggemüse heben, auf 4 Teller verteilen, den Lachs dazu anrichten und alles mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)  
Guten Appetit

