



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Südafrika



Geelrijs mit Zimt und Zucker (von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten (4 Personen): 225 g Langkornreis, 1 Zimtstange, 1 EL Kurkumapulver, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 125 g Rosinen, 75 g brauner Zucker, 25 g Butter

Beigabe: Obst der Saison

Geschirr: 1 Topf, 1 Gabel, 1 Sieb

Reis mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben. Die Zimtstange mit dem Kurkuma, Salz und Zucker dazugeben. Alles aufkochen und ca. 12 Minuten garen lassen.

Die Rosinen abwaschen, abtropfen und ebenfalls dazugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Bis der Reis weich ist und das Wasser aufgesogen

Die Zimtstange entfernen und den braunen Zucker unterrühren. Die Butter in Flöckchen auf den Reis geben und mit einer Gabel vorsichtig unterziehen.

Dazu passen Erdbeeren, Weintrauben

