

Reis-Congee (asiatischer Reisbrei)

Zutaten (für 1 Personen):

- 50 g Basmati-Reis
- 0,5 l Wasser
- 0,5 Papaya
- 1 TL Zimt
- Kurkuma

Reis gründlich waschen, mit Wasser aufkochen und 20 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Anschließend bei kleinster Hitze mit Deckel mindestens 1 Stunde köcheln lassen. In ein Schälchen geben.

Das Fruchtfleisch aus der Papaya lösen und würfeln. Zusammen mit den Gewürzen über den Reisbrei geben.

Tipp:

Congee kann man zum Frühstück mit frischem Obst oder Trockenfrüchten (beispielsweise Datteln) essen, aber auch als herzhafte Mahlzeit mit etwas Gemüse, etwa Fenchel und Möhren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anja Keiling

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen