

# Pilaw-Reis

für 1 Person

Vorbereitungszeit

1 Minuten

Kochzeit

2 Minuten aktiv, 16 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.20

Nährwert pro Rezept

258 Kcal, 1 g Fett, 55 g KH

---

## Zutaten

70 g Langkornreis

140 dl Wasser

1 g Tonamat (RL Gewürz)

1

kurz aufkochen

18 Min. zugedeckt bei 180° im

Ofen ziehen lassen