



HISTAMINARMER KOKOS-REIS-EINTOPF

Den Reis in einen kleinen Topf geben und in doppelter Menge Wasser kochen, bis die ganze Flüssigkeit absorbiert ist. Wenn der Reis fertig gekocht ist, 1TL geraspelte Kokos untermischen.

Zwiebel, Karotte und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie und die Zucchini waschen und ebenfalls klein würfeln.

Alles in einen Topf geben und kurz anschwitzen. Kokosmilch und Wasser dazugeben und köcheln lassen. Die getrockneten Gewürze dazugeben und köcheln, bis das Gemüse gar ist. Den Topf von der Hitze nehmen und den Reis dazugeben und untermischen.

Hinweis:

Der Ingwer ist nur in geringen Maßen verträglich. Testet vorsichtig, wie viel ihr vertragt. Und achtet bei der Kokosmilch darauf, dass sie keine Zusatzstoffe enthält.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Stangen Staudensellerie
- 150 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- getrocknetes Oregano
- getrocknetes Basilikum
- frischer Ingwer
- Salz
- 100 g Basmati Reis
- 1 TL Kokos, geraspelt



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

