



# Reissuppe Peya

Schwierigkeitsgrad: 1

Vorbereitungszeit: 2 Min

Kochzeit: 15-20 Min

## Zutaten

60g Basmatireis  
850ml Wasser  
1 Prise Steinsalz

Gemüse optional:

Karotte, Pastinaken, Fenchel oder Zucchini

Gewürze optional:

1 EL z.B. Fenchelsamen, Kreuzkümmel

## Zubereitung

1. Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist.
2. Reis zusammen mit frischem Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Solltest du Gemüse hinzufügen wollen, kannst du dieses mitkochen.
3. Für 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Salz und ggf. Gewürze hinzufügen.
5. Genießen. ;-)

### HINWEIS:

Peya ist eine Reissuppe, die neben der Reisbrühe Manda, im Ayurveda als besonders heilsames Gericht betrachtet wird. So kann sie laut Ayurveda bei Blähungen und Krämpfen unterstützen, genauso wie bei Übelkeit, saurem Aufstoßen, Erkältung, Müdigkeit und Schweregefühl.

Je nachdem welche Gewürze du hinzugibst, kannst du es auf deine gesundheitlichen Bedürfnisse anpassen.