

Gemüse-Reis-Pfanne

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

- > 120 g Naturreis (roh)
- > 400 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Lauch, Paprika, Mais, Tomaten); Alternativ: TK-Gemüse
- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 2 EL Olivenöl
- > 1 EL Gemüsebrühe
- > 100 ml Wasser
- > 2 EL Pinienkerne
- > Jodsalz, Pfeffer
- > Frische Kräuter (z.B. Petersilie)

Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Reis in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und zum Kochen bringen, bei reduzierter Hitze 20 Min. garen.
- 2 Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen. Lauch längs aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen und entkernen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl andünsten.
- 4 Gemüse nach Sorten getrennt zugeben, Gemüsebrühe drüberstreuen, mit 100 ml Wasser abgießen und mitdünsten; zuerst Paprika, Brokkoli, Mais, zuletzt Lauch.
- 5 Gemüse und Reis vermischen, mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.
- 6 Geröstete Pinienkerne drüberstreuen.

Tipp: Kleine Rinderhackfleischfrikadellen dazu servieren!

