

Gemüse-Reis-Pfanne

Kurzbeschreibung

Eine einfache Mahlzeit mit Reis und Gemüse, verfeinert mit Kräutern und Curry.

Kategorien

Hauptgericht, Vegetarisch, Reisgerichte, Pfannengerichte

Personenanzahl

2 Portionen

Schwierigkeitsgrad

Einfach

Zeitangaben

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel (ca. 50g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Olivenöl
- 100 g Naturreis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g Gemüse (z.B. Möhren, Brokkoli, Lauch, Paprika, Mais, Erbsen)
- Salz und Pfeffer
- Gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Currypulver
- Pilze (Optional)

Zubereitung

1. Eine halbe Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen.
2. Den Reis im Sieb unter heißem Wasser waschen, zu den Zwiebeln geben und durchrühren.
3. Mit der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Reis bei geringer Hitze 30-40 Minuten kochen lassen.
4. Die andere Hälfte der Zwiebel und das Gemüse würfeln.
5. Zwiebel in 1 TL Öl anschwitzen und das Gemüse portionsweise zugeben.
6. Zuerst Möhren, Brokkoli und Lauch ca. 5 Minuten dünsten, dann Paprika, Erbsen und Mais dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.
7. Zum Schluss das Gemüse und den Reis vermischen und mit den Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.