Unser Rezept

DER WOCHE

GEMÜSE-REIS-PFANNE

MIT PAPRIKA UND ZUCCHINI

ZUTATEN

4 Paprikas

1 mittelgroße Zucchini

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

1,5 EL Tomatenmark

0,5 EL edelsüßes Paprikapulver

125 g Vollkornreis

250 ml heiße Gemüsebrühe

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

optional: frisches Basilikum oder Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen, anschließend in Würfel schneiden. Bei der Zucchini die Enden entfernen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika- und Zucchiniwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 – 4 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch direkt in die Pfanne pressen, kurz mitrösten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, alles gut vermengen und 1 Minute weiterdünsten.

Die Hitze reduzieren und den Vollkornreis einrühren. Die Gemüsebrühe angießen, Deckel auflegen und das Ganze ca. 25 – 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch bei Bedarf umrühren.

Zum Schluss miit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Basilikum oder Petersilie bestreuen.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de