



Unser Rezept

DER WOCHE

SOMMER - GEMÜSEPFANNE

MEDITERRAN & AROMATISCH

ZUTATEN

2 Minipaprika
1 Aubergine
1 Zucchini
3 Karotten
3 Frühlingszwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
250 g Reis
1 Dose gehackte Tomaten (optional)
1 TL Paprikapulver
1 TL italienische Kräuter
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Karotten in Scheiben schneiden. Paprika, Aubergine und Zucchini würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Karotten 5 Minuten anbraten, anschließend Paprika, Aubergine und Zucchini hinzufügen und etwa 8 – 10 Minuten mitbraten. Knoblauch und die Gewürze kurz mitbraten.

Optional die gehackten Tomaten hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln unterheben und die Gemüsepfanne zusammen mit dem Reis servieren.

Tipp: Mit frischen Kräutern, Feta oder gerösteten Sonnenblumenkernen verfeinern.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse