

# Gemüse- Reispfanne

Bio Kochbox KW 14



# Gemüse- Reispfanne



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 200 g Basmati Reis
- 400 ml Gemüsefond
- 200 g Brokkoli
- 1-2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- ½ EL Zitronensaft

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Agavendicksaft
- 1 EL Margarine
- Öl

## Zubereitung:

Den Reis mit der Gemüsebrühe in einem Topf geben und nach Packungsanweisung köcheln lassen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Brokkoli, Lauchzwiebeln und Paprika waschen. Den Brokkoli in kleine Röschen trennen, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Paprika klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln und Zwiebelwürfel darin anbraten.

Anschließend Paprika, sowie Brokkoli hinzufügen und alles für 3 – 4 Minuten braten lassen. Sobald alles etwas Farbe angenommen hat, den Knoblauch für eine Minute mitbraten. Danach etwa 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe angießen und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist. Den gegarten Reis zusammen mit Kurkuma, Zitronensaft und Agavendicksaft in die Pfanne geben und alles gründlich vermischen.

Margarine hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann kurz bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.