Gemüsepfanne provencale

Vegetarisch » Reis-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

» 2 Knoblauchzehe(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 1 gelbe Paprika
» 1 Zucchini
» 1 EL Olivenöl
» 155g Reis

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Den Knoblauch durch eine Presse drücken und die Zwiebel fein würfeln. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen, entkernen. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden.

2. Öl erhitzen. Knoblauch, Zwiebel darin anbraten. Gemüse zufügen, andünsten. 400ml Wasser angießen. Risotteria dazugeben, 5min garen. Die Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und evtl. mit frischen Kräutern sowie Oliven garnieren.

Tipp: Risotteria-Tomaten-Reis-Provencale von Uncle Ben´s verwenden.

Nährwerte: ca. 360kcal pro Portion

angelegt am: 01.11.2005 Rezept-Nr: 1941

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke