Gemüsereis mit Safran

Vegetarisch » Reis-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 150g Zuckerschoten
» 250g Zucchini
» 200g Möhre(n)
» 1 rote Paprika
» 2 Zwiebel(n)
» 50g Butter/Margarine
» 200g Reis
» 750ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Pk. Safran
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (scharf)
» 100g Hartkäse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Gemüse abbrausen, putzen. Zuckerschoten halbieren. Rest in Stifte schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln, in Butter andünsten. Reis zufügen, kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Safran unterziehen. Den Reis ca. 10min zugedeckt garen.

2. Gemüse dazugeben, weitere 10-15min garen. Das Gemüse sollte bissfest sein und der Reis etwas körnig bleiben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Käse entrinden und reiben. Gemüsereis auf Tellern anrichten und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Nährwerte: 440kcal/E19g/F20g/KH46g pro Portion

angelegt am: 19.07.2003 Rezept-Nr: 478

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