

Kochen
kinderleicht
mit **FACKELMANN**[®]

Rezept zur Folge: Gemüsepfanne mit Reis

Zutaten:

- ☆ 1 bis 2 Zucchini (je nach Größe)
- ☆ 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- ☆ 1 kleine Dose Mais
- ☆ 1 Schale Pilze
- ☆ etwas Butter
- ☆ ca. 5 Frühlingszwiebeln
- ☆ 1/4 l Gemüsebrühe
- ☆ 1 1/2 EL Tomatenmark Salz Pfeffer
- ☆ 75 g Basmati-Reis
- ☆ Salz

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden, waschen und in die Pfanne zur Butter geben.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini, Pilze und Paprika waschen und in Stücke schneiden.
3. Zucchini, Pilze und Paprika dazugeben und solange mitbraten, bis die Stückchen weicher geworden sind.
4. Mais dazugeben und untermischen.
5. Die Gemüsebrühe angießen.
6. Das Tomatenmark dazugeben und alles verrühren.
7. Weiterköcheln lassen, bis die Brühe ein wenig eingekocht ist.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In der Zwischenzeit den Reis kochen und zusammen essen.

Reis:

1. Einen Topf mit Wasser füllen. Reichlich salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hinzugeben und 5-8 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren.
2. Danach den Reis in ein Sieb abgießen, den Topf 3 cm hoch mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Das Sieb mit dem Reis auf den Topf hängen und mit Alufolie abdecken. Die Temperatur kann nun auf ca. 1/3 der maximalen Temperatur reduziert werden. Nach 10 minütigem Dämpfen ist der Reis locker und lecker und kann serviert werden.

