

Gemüsepfanne (4 Portionen)

Zutaten:

200 g Naturreis (nicht parboiled!)
1 rote Paprika
1 Lauch
2 große Karotten
1 große Zwiebel
1 Dose Mais
1 Dose passierte Tomaten
Evtl. etwas Sahne
2-3 EL Öl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Zitronensaft
Optional: Chilipulver



So geht's:

Für den Reis: Die doppelte Menge Wasser (also etwa 400g) in einem Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Dann den Reis hinzugeben, auf mittlere Hitze runterstellen und im zugedeckten Topf ca. 10-15 Minuten gar köcheln lassen. Das frische Gemüse waschen. Zwiebeln ganz klein schneiden. Karotten und Lauch in dünne Scheiben schneiden, Paprika würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln dünsten. Das restliche Gemüse hinzufügen. Den Deckel auf die Pfanne legen und alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dose Tomaten sowie den abgetropften Mais mit in die Pfanne geben.

Anschließend die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, evtl. etwas Sahne hinzugeben. Zum Abschmecken gerne auch etwas Zitronensaft hinzufügen. Danach alles nochmal 2-3 Minuten köcheln lassen. Eine kleine Portion Reis mit einer großen Portion Gemüsepfanne servieren.

Guten Appetit!