

Reis-Gemüse-Pfanne mit Linsen

Zubereitung: ca. 10 min + 30 min Kochzeit

Portionen: 10

Saison: Spätsommer



Hauptzutaten:

- 15g Petersilie, frisch, gehackt
- 750 g Reis
- 250 g rote Linsen
- 600 g Karotten
- 500g Paprika rot
- 500g Paprika grün
- 400g Tomaten, gewürfelt, frisch
- 500g Zucchini, gewürfelt, frisch
- 300g Lauchzwiebel
- 20g Margarine
- 1,5 Liter Gemüsebrühe zum kochen
- nach Belieben Rapsöl

Zubereitung:

1. Gemüse in Würfel schneiden
2. Öl erhitzen, Reis glasig dünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und Linsen zugeben
3. Aufkochen lassen, Kurkuma zugeben und 10 Minuten köcheln lassen
4. Gemüse zugeben und weitere 10-15 Minuten garen
5. Margarine zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Vor dem servieren mit Petersilie garnieren

Gewürze:

- nach Belieben Kurkuma
- nach Belieben Salz
- nach Belieben Pfeffer