



Gemuese-Orama

Mediterrane Gemüsepfanne mit gekeimten Reis

Ergiebigkeit: 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 25 min
Gesamtzeit: ca. 35 min

Zutaten

150 g gekeimter Reis oder Vollkornreis
300 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
150 g Aubergine
200 g Brokkoli
100 g Zucchini
80 g Stangensellerie, alternativ: Knollensellerie
100 g Cherry Tomaten

Gewürze: 2 TL Olivenöl, Rosmarin, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, tiefgefrorene oder frische Kräuter

Anleitung

Gekeimter Reis (oder Vollkornreis) in der Gemüsebrühe garkochen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Übriges Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (Sellerie am besten in 5 mm dicke Scheiben) Tomaten halbieren.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst die Schalotten und den Knoblauch glasig anschwitzen, dann alles Gemüse dazugeben und circa 3-4 Minuten garen. Rosmarin, Thymian, Oregano und Gewürze nach Belieben hinzugeben und noch 2 Minuten weitergaren. Anschließend den gekochten Reis dazugeben und alles miteinander vermengen.

Tipp: Das Rezept schmeckt auch sehr lecker mit etwas Kokosmilch.

Nährwerte (pro Portion:) 345 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 15 g Fett, 5 g Ballaststoffe, 3,6 BE

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Sylvia Schattschneider

E-Mail: gemuese.orama@web.de

Web: <https://www.gemuese-orama.de>