

Gemüsereis

Angaben für 10 Portionen

150g	Möhren
150g	Sellerie
150g	Lauch
40g	Rapskernöl
800g	Langkornreis
	Salz, Pfeffer, Currypulver
1l	Wasser oder Brühe
200g	Zucchini
200g	Paprika rot
100g	Maiskörner oder grüne Erbsen

Zubereitung:

Möhren, Sellerie und Lauch putzen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem größeren Topf erhitzen und die Gemüsewürfel kurz anbraten.

Reis und Currypulver dazu geben und kurz mitrösten.

Mit Wasser oder Brühe ablöschen, salzen.

Topf mit einem Deckel verschließen und die Temperatur reduzieren.

Reis je nach Packungsangaben 8- 15min. dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. In der Zwischenzeit die Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. Am Ende der Kochzeit zu dem Reis geben, verrühren und ca. 10 min alles zusammen fertig ziehen lassen. Zum Schluss die Maiskörner zugeben.