

Gemüsereispfanne

von jublaspreitenbach@hotmail.com

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

900 g Langkornreis	Mit der 1,5-fachen Menge gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, 2 min sprudelnd kochen lassen, danach abgedeckt 15 min ziehen lassen
1.5 cl Olivenöl	In eine große Pfanne geben
300 g Zwiebel	Würfeln und in die heiße Pfanne geben
3.0 Stück Knoblauchzehen	Kleinhacken und zu den Zwiebeln geben, sobald diese glasig sind.
200 g Rüebli	Mohrrüben/Karotten würfeln und zu den Zwiebeln geben
200 g Paprika	in Würfel schneiden und zum Gemüse geben
200 g Zucchini (g)	kleinschneiden und zu dem Gemüse geben.
200 g Broccoli	In etwa 3cm große Stücke/Röschen schneiden und in einem separaten Topf ca 7 min in sprudelndem Salzwasser kochen, sodass der Broccoli noch bissfest ist. Am Ende zu der Gemüsepfanne geben.
1.0 dl Bouillon (flüssig)	Gemüse nach ca 10 min mit Brühe abkochen und noch 5min kochen lassen und am Ende zugeben und mit der Erdnussbutter noch einmal aufkochen
6.0 g Salz	Nach und nach zugeben, bis gute Würzigkeit erreicht.