

Bunte Gemüse - Reispfanne

1 Tasse Reis (Basmati)

2 Tassen Gemüsebrühe

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

300 g Champignons

100 g Erbsen (TK, auftauen lassen)

3-4 mittelgroße Tomaten

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Thymian, Currypulver

Zubereitung:

- den Reis in der Gemüsebrühe aufkochen, dann auf kleiner Stufe mit Deckel köcheln lassen, ab und zu umrühren und nach ca. 5 Minuten die Erbsen dazu geben, weiter köcheln bis der Reis gar ist und dann beiseite Stellen → **kleiner Tipp:** auf eine Tasse Reis immer 2 Tassen Wasser oder Brühe geben, nie zu sehr kochen lassen sondern nur aufkochen und auf kleiner Stufe weiter garen, dann ist der Reis fertig, wenn die Flüssigkeit verkocht ist



- die Zwiebel in kleine Würfel schneiden
- Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden
- Champignons putzen und dann vierteln

- die Tomaten in kleine Würfel schneiden
- das Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen
- die Champignons dazu geben und anbraten lassen, dann folgen die Paprikastreifen und sollten ebenso ein bisschen mitbraten, jetzt mit ein wenig Salz und Pfeffer sowie Thymian würzen
- nun den Reis - Erbsen Mix zufügen und ca. 5 Minuten weiter braten
- die Tomatenwürfel unterrühren und heiß werden lassen
- mit Currypulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen
- dazu schmeckt Fetakäse und/ oder eine kalte Joghurtsoße (Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und frische gehackte Kräuter)

Guten Appetit !

