Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Uncle Ben’s Gemüsereis

Hauptspeise Asiatisch Gemüse Kinder Reisgerichte

Zubereitung **Schwierigkeit:** ● ● ○ ○ ○

Die Erbsen mit kaltem Wasser abspülen und für 5-10 Minuten in kochendem Wasser garen lassen.
Paprika und Tomaten waschen, das Kerngehäuse und den Strunk entfernen und das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und
das Gemüse darin anschwitzen.
Die Erbsen unterrühren und den Reis unter Rühren dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und einige Minuten dünsten lassen. (Mittlere Hitze für ca. 30 Minuten) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
Tipps: Nachdem alle Zutaten im Topf sind, kann der Gemüsereis auch im Backrohr fertig gedünstet werden.
Einfach für 35 Minuten bei 180 °C (Heißluft) fertig garen, so gibt’s bestimmt kein anbrennen.

Alternativ kann der Reis mit gebraten Hühnerwürfel serviert werden.

Zutaten

- 300 g Uncle Ben’s Reis
- 4 Stk. Paprika
- 4 Stk. Tomate
- 200 g Erbsen
- 2 EL Öl
- 560 ml Wasser
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer