

Rezept des Monats - Dezember

Reis-Gemüse- pfanne

Zutaten:

3 Beutel (à 125 g) Naturreis
1,2 kg Gemüse der Saison
oder tiefgekühlt
(2 Tomaten, 2 kleine
Zucchini, 1 Fenchelknolle,
1 Paprika, 4 Frühlings-
zwiebeln, 8 Champignons)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 TL Rapsöl
1/2 TL Oregano
1 TL Rosmarin
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

4 Zweige Basilikum,
4 Zweige Majoran



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Den Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und trockentupfen. Die Tomaten achteln, die Zucchini und Fenchel längs hobeln, die Paprikaschote entkernen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln in 2-3 cm breite Scheiben schneiden und die Champignons vierteln.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebelwürfel und Knoblauch bei mittlerer Hitze in Rapsöl glasig dünsten und anschließend mit Oregano, Rosmarin würzen. Das Gemüse hinzugeben und unter mehrmaligem Wenden etwa 15 Minuten in der Pfanne dünsten und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Den Reis unter das Gemüse heben und kurz mit dünsten. Den Gemüse-Reis mittig auf dem Teller anrichten und mit gewaschenen Basilikum- und Majoranblättchen garnieren.

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
258	1083	8 g	6 g	0 mg	36 g	3	7 g



Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf
www.cholesterin.msd.de

CHOLESTERIN

MSD