

Kochen mit Elfriede

Gemüse - Reispfanne

Zutaten:

Für ca. 2 Portionen:

80 g Reis (auch mit Dinkelreis möglich), ¼ l Wasser, etwas Salz, 1 EL Butter, 2 Frühlingszwiebel, 6 Stk. Cocktailtomaten, ½ Zucchini, ¼ grüner Paprika, ¼ Kohlrabi, 80 g Schinken, ca. 2-3 EL geriebener Käse, verschiedene Kräuter (Petersilie, Basilikum, Liebstöckel, Schnittlauch,..), Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit etwas Salz weichkochen. (Dinkelreis braucht evtl. eine Spur mehr Wasser), Zwiebel in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen. Zucchini, Paprika und Kohlrabi ebenfalls würfelig schneiden und mitrösten.

Immer zuerst die härteren Gemüsesorten anrösten.

Schinken in Streifen schneiden und dazugeben. Die Tomaten halbieren und mit dem gekochten Reis zum Gemüse geben. Alles gut durchmischen, gut abschmecken und mit gehackten Kräutern kurz vermischen. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse bestreuen.

Tipp: Dieses Gericht ist eine ideale Resteverwertung und kann nach Belieben abgewandelt werden. Evtl. mit Shrimps statt Schinken oder nur mit Gemüse.

