
Bunte Gemüsereispfanne

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: möglich

Zutaten

- 150 g Basmatireis
- Öl zum Anbraten
- 300 g frische Erbsen
- 100 g Möhren
- 150 g Maiskolben
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Lauch
- 150 g grüne Bohnen
- 50 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 g Putenschinken in dicken Scheiben
- Öl für die Pfanne
- Salz & Pfeffer

(Angaben für 2 Personen)



Mit dem vielen bunten Gemüse macht dieses Reisgericht schon optisch etwas her. Vegetarier können den Putenschinken auch einfach weglassen.

Zubereitung

Den Reis gründlich waschen, kurz in einem Topf mit etwas Öl anbraten, doppelt so viel Wasser wie Reis dazu geben und gar kochen.

Die Erbsen aus den Schoten pulen und waschen. Die Möhren gründlich schrubben, die Ende entfernen und in Scheiben schneiden. Die Blätter vom Maiskolben entfernen, diesen waschen und mit Hilfe eines Messers die Körner möglichst nah am Kern abtrennen. Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen putzen und in Ringe schneiden. Die Bohnen und die Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Schinken würfeln.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln und den Schinken anbraten, dann das übrigen Gemüse hinzugeben und alles zugedeckt gar dünsten, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reis unter das Gemüse mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.