

Reispfanne



Reis ist weltweites Hauptnahrungsmittel – und noch viel mehr. Seine Vielseitigkeit macht ihn zur verlässlichen Option. Egal, nach welchen Aromen Ihnen gerade ist. Mithilfe unseres Reispfannen-Rezepts kombinieren Sie die Körner mit knackigem Gemüse und wenden dabei eine spezielle Kochmethode an.

Dauer:
30 Min.

Arbeitsaufwand:
leicht

Kalorien:
450 kcal

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 EL
- Tomatenmark
- Salz
- 3 Tassen Reis
- 1 Paprika, orange
- 2 Paprika, grün
- 2 TL Rapsöl
- 1 Tomate
- 2 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 120 g Gouda

Zubereitung:

1.

Tomatenmark in 6 Tassen Wasser auflösen, salzen und den Reis darin garen.

2.

Währenddessen Paprika in Streifen schneiden und mit Öl in der Pfanne 3 Minuten anbraten.
Tomate fein würfeln und zu den Paprikastreifen geben.

3.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Gemüse in die Pfanne geben.

4.

Gegarten Tomatenreis unter das Gemüse heben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

5.

Käse fein würfeln und über das Gericht streuen.