

Reis-Gemüse-Pfanne

(4-5 Portionen)

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 10 Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 6 Paprikaschote (bunt)
- 800g Champignons
- Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 Beutel Vollkorn,- oder Naturreis
- 200ml Milch (auch pflanzliche Milch)
- 50ml Cremefine
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse in Würfel schneiden, die Champignons vierteln.

Alles in eine Pfanne mit Olivenöl geben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Die Knoblauchzehe hineinpressen und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Nebenbei den Reis gar kochen. Zum Anrichten alles in einen großen Topf geben und mit Milch und Creme fine verrühren.

Tipp: Anstelle von Reis können auch Dinkel/Kartoffeln/Nudeln verwendet werden.

Auch mit Hähnchenfleisch, Tofu oder Garenelen sehr lecker!



Bon Appétit!

Deine Caro