

## GEMÜSEPFANNE MIT REIS

REIS | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



### Zutaten (Für 4 Personen)

- \* 400g Müller's Mühle Basmati Reis
- \* 1000 g Gemüse der Saison, wie z. B.:
- \* 2 Tomaten
- \* 2 kleine Zucchini
- \* 1 gelbe Paprika
- \* 1 Fenchelknolle
- \* 4 Frühlingszwiebeln
- \* 100 g Champignons
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 1 TL gerebelter Oregano
- \* 1/2 TL Rosmarin
- \* Salz
- \* Pfeffer
- \* 3 Zweige Basilikum

### Produktempfehlungen



JASMINREIS



RISOTTOREIS

### Zubereitungen

Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten achteln, die Zucchini längs hobeln, die Paprikaschote und den Fenchel in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln quer in 2-3 cm lange Stücke, die Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Den Basmati Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Oregano und Rosmarin zugeben, anschließend das Gemüse unter mehrmaligem Wenden 10-15 Minuten in der Pfanne dünsten, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Den Reis abtropfen lassen, unter das Gemüse heben und kurz mit erhitzen. Die Basilikum- und Majoranblättchen abzupfen, und das Gericht damit bestreuen.