

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
392 kcal

KOHLENHYDRATE  
62,3 g

FETT  
7,4 g

EIWEISS  
16,6 g

BALLASTSTOFFE  
11,9 g

## Mittagessen

# Gemüse-Wildreis-Pfanne

## Zubereitung (20 Min.)

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und abgießen.
2. Die Gemüsezwiebel schälen und grob hacken. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden. Die Aubergine ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und abtropfen lassen. Pilze waschen und in Scheiben schneiden.
3. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten reduzieren.
4. Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons und die Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Brühgewürz würzen und bei milder Hitze kochen. Die letzten 5 Minuten, die ganzen Tomaten und die Oliven zum Gemüse geben und mit dem Balsamico abschmecken.
5. Den gehackten Rucola unter das Gemüse ziehen und mit dem Reis anrichten.

## Zutaten

60 g Wildreismischung  
60 g Gemüsezwiebel  
1/2 EL Olivenöl  
75 ml Gemüsebrühe  
1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)  
75 g Zucchini  
75 g Aubergine  
3 Champignons  
1 EL mediterrane Kräuter  
5 Datteltomaten  
3 Oliven, schwarz  
1 EL Balsamico Essig, dunkel  
Salz  
Pfeffer  
Gemüsebrüh-Pulver  
1 EL Rucola, gehackt