

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
392 kcal

KOHLENHYDRATE
62,3 g

FETT
7,4 g

EIWEISS
16,6 g

BALLASTSTOFFE
11,9 g

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