

# Reispfanne mit Gemüse

## Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Lauchstange
- 1 Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150-200 g Champions
- 2 große frische Tomaten/  
250 g Tomatenstücke aus der Packung
- 150-200 g Reis
- 4 Esslöffel Öl/ je nach Geschmack
- Parmesankäse (Hartkäse)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker/Sirup



Das ist ein ganz einfaches Rezept, das du natürlich mit jedem Gemüse kochen kannst, dass du magst. Achte dabei aber auf die jeweilige Menge. Und vergiss nie... Beim Kochen und Backen gilt immer: Schön aufpassen und Vorsicht am heißen Herd oder Backofen!



Zuerst wäschst du sorgfältig das Gemüse und schneidest den Teil weg, den man nicht mitessen will (oder kann).

Dann ist etwas Fleißarbeit angesagt. Schneide das ganze Gemüse in kleine Würfel. Wie klein die Würfel sein sollen, kannst du entscheiden.



Wenn das Gemüse geschnitten ist und du die Pfanne auf dem Herd erhitzt, kannst du gleichzeitig den Reis kochen. Bei losem Reis gilt 1:2! Das bedeutet, dass auf ein Glas Reis, zwei Gläser Wasser in den Topf kommen. Oder du nimmst Kochbeutel. Beides braucht in etwa 10 min. Kochzeit. Dabei musst du gut darauf achten, dass der lose Reis im kalten Wasser erhitzt wird und der Kochbeutel in das kochende Wasser gelegt wird. Tipp: Ihr könnt natürlich den Reis auch vorher machen und ihn im Ofen warm halten, oder ihr kocht den Reis hinterher, wenn ihr die fertige Pfanne mit einem Deckel zum Abkühlen an die Seite gestellt habt.



In die vorgeheizte Pfanne gebt ihr jetzt ca. 4 Esslöffel Öl und wartet eine gute halbe Minute. Dann gebt ihr das ganze Gemüse zusammen in die Pfanne und rührt einmal anständig um. Das Umrühren wiederholt ihr alle 1-2 Minuten.

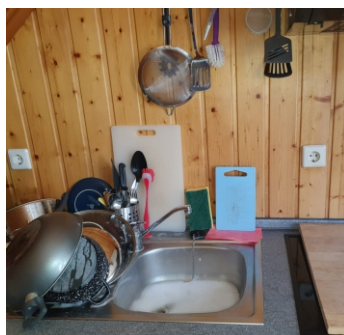


Nach ungefähr 5 min. kannst du das Gemüse würzen. Gib 1 glatten Teelöffel Zucker, 2 glatte Teelöffel Salz und 2 glatte Teelöffel Pfeffer in die Pfanne. Danach noch einmal kräftig umrühren. Je nach Geschmack würzt du einfach nach.



Nach ca. 10 Min. kannst du deine Pfanne natürlich noch mit Gewürzen deiner Wahl verfeinern. Danach machst du den Herd aus, Deckel auf die Pfanne und lässt alles noch einmal 3-4 Minuten köcheln.

Jetzt kannst du den Reis und das Pfannengemüse anrichten. Wie du das machst, ist ganz egal. Tipp: Man kann noch etwas Parmesankäse, oder anderen Käse den du magst über das Essen reiben.



Ich wünsche Dir/ Euch guten Appetit!

Übrigens, wenn es anschließend so in der Küche aussieht, freuen sich alle noch mehr!

Jens