



Gemüse-Reis-Pfanne mit Judasohren

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 200 g Naturreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Gemüse nach Wahl
(z.B. Zucchini, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Lauch, Möhren, Frühlingszwiebel, Erbsen, ...)
- 100 g Judasohren (frisch oder getrocknet)
- etwas Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie, Schnittlauch, ...)



Zubereitung



Werden getrocknete Judasohren verwendet, ist zu beachten, dass diese mindestens zwei Stunden in maximal handwarmem Wasser eingeweicht werden müssen. Wer mag, kann diese auch gerne in einer Sojasaucen-Mischung (50% Sojasauce + 50% Wasser) einlegen, dann erhalten die geschmacklich sonst eher neutralen Judasohren einen angenehm würzigen Geschmack. Unbedingt zu berücksichtigen ist auch, dass sich Volumen und Gewicht der getrockneten Judasohren etwa verzehnfacht.

Eine Zwiebel fein würfeln und mit einem Esslöffel Öl glasig anschwitzen. Dann den Reis zu der Zwiebel geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das ganze kurz aufkochen und schließlich rund 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.

Die zweite Zwiebel ebenfalls Würfeln und in einer zweiten Pfanne mit einem Esslöffel Öl glasig anschwitzen. Dann die fein gehackten Knoblauchzehen, das Gemüse und die Judasohren hinzugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten.

Zum Schluss beide Pfannen miteinander vermengen und mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken.



Guten Appetit!