

# Gemüse-Reis-Pfanne

Ein leckeres sättigendes Gericht

Als Topping habe ich Joghurt mit etwas Salz und Kräutern gemischt und dazugestellt.

Wer keine warmen Tomaten möchte, kann diese auch erst in den letzten 5 Minuten zugeben.

Beim Gemüse kann man wählen, was man möchte und z.B. mit Champignons oder Erbsen ergänzen, oder etwas weglassen.

## Die Zutaten:

4 Eßl. Olivenöl  
2 Schalotte  
2 rote Paprika  
½ Fenchelknolle  
1 Stück Sellerie  
1-2 Knoblauchzehen  
½ Stange Lauch  
300 g Cocktailtomaten  
300 g Jasminreis  
900 ml Gemüsebrühe  
1 TL Salz  
1 TL Paprika edelsüß  
Etwas Pfeffer

## Zubereitung:

Schalotten schälen und klein hacken.

Das Gemüse waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch klein hacken, den Lauch in schmale Ringe schneiden, die Cocktailtomaten halbieren und alles mischen.

Reis waschen und die Gemüsebrühe bereit stellen.

Die Schalotten im Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Gemüse zugeben und mit Salz, Paprika und Salz würzen und anbraten bis es eine schöne Farbe hat.

Nun den gewaschenen Reis zugeben und nochmals 4-5 Minuten unter Rühren anbraten.

Gemüsebrühe unterrühren und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen (hierbei die Anleitung für den Reis beachten)

Jetzt kann der Herd ausgemacht werden und 5 Minuten ruhen.

Fertig ist ein schnelles leckeres Gericht !!