



Reispfanne mit Paprika, Tomaten und Champignons



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min. Garzeit

pro Portion: 1540 kJ, 368 kcal, 63,4 g Kohlenhydrate, 10,9 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 0 mg Cholesterin, 7,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan veggie

Zubereitung

Du suchst noch nach einem schnellen Gericht, welches lecker und zudem noch günstig ist? Dann ist unsere vegane Reispfanne, genau das wonach du suchst. Alle Zutaten für unsere bunte Reispfanne bekommst du nämlich hier unter 5 Euro. So schnell und easy geht's:

Step 1:

Zuerst den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze je nach Größe vierteln. Die Paprika entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten halbieren.

Step 2:

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Champignons für 5 Minuten braten, dann herausnehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch mit einem weiteren EL Olivenöl glasig braten. Anschließend die Paprika und die Tomaten dazugeben und für 5 Minuten mitdünsten.

Step 3:

Alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Reis dazu geben und nochmals kurz weiter rösten. Dann die Gemüsebrühe auffüllen und alles mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Curry und Chili würzen.

Step 4:

Bei niedriger Hitze für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dabei nur gelegentlich umrühren.

Step 5:

In der Zwischenzeit die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kurz bevor der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, kannst du die Pilze und die Erbsen hinzugeben und alles nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 6:

Den Reis auf Tellern verteilen, mit der Petersilie bestreuen und mit einem Zitronenspalte belegt servieren.

Zutaten

Menge

2	Knoblauchzehen
1	größere Zwiebel
250 g	weiße Champignons
1	gelbe Paprika
200 g	Mini-Pflaumentomaten
3 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g	Langkorn-Spitzenreis
1 TL	Paprika, edelsüß
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Currypulver
	Chilipulver
1 kleines Bund	glatte Petersilie
ca. 500 ml	heiße Gemüsebrühe
1 Tasse	Erbsen aus der Dose
1	Zitrone, in Spalten geschnitten