

Cuketová pánev

Kategorie: Zelenina

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Jílek

Suroviny

Zutaten

2 Knoblauchzehen

5 Essl. Olivenöl

250 Gramm Langkornreis

500 ml Gemüsebrühe

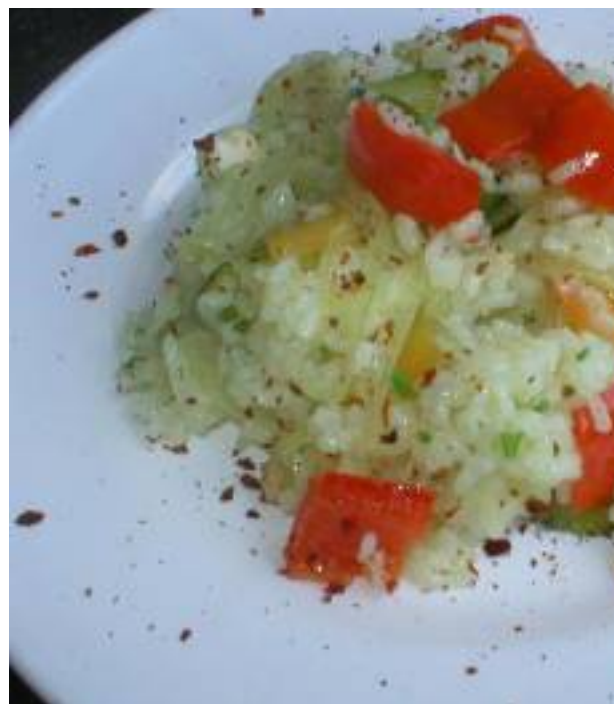
1 Zucchini

1 Rote Paprikaschoten

1 Grüne Paprikaschote

Salz & Pfeffer

0,5 Bund Glatte Petersilie



Postup

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. 2 Esslöffel von dem Öl in einem Topf erhitzen und die Knoblauch darin anbraten. Reis hinzugeben und kurz mit andünsten. Brühe dazugießen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Minuten ausquellen lassen.

2. Zucchini waschen, Enden abschneiden und Zucchini in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und weiße Scheidewände entfernen. Schoten waschen und in Stücke oder Streifen schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin etwa 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Gemüse unter den Reis mischen, alles nochmals kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und über die Gemüsepfanne streuen.

Tipp: 100 g in Würfel geschnittenen Schafkäse unterheben.

Anmerkung: ich habe noch eine Gemüsezwiebel in dünne Scheiben gehobelt und angeschmort. Außerdem mit das fertige Gericht mit Pulbiber bestreut