

## Reis-Gemüsepfanne (so oder so)

### Zutaten für 2-3 Personen:

100 g Naturreis, schnell garend (im Kochbeutel)

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln, ca. 150 g

2 Karotten, ca. 200 g

1 kleine Dose Mais

TK-Erbesen, junge, ca. 150 g

20 ml Pflanzenöl = 2 EL

Eiweißlieferant: 100 g Käse oder 150 g Räuchertofu, 1 Dose Kichererbsen, 1 Dose

Kidneybohnen, pro Person 2 Eier oder pro Person 1 Würstchen

### Zubereitung:

Ca. 300 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Reis einstreuen und 5 min leise köcheln lassen. Dann 10 min im geschlossenen Topf ziehen lassen. Wenn nötig, noch etwas Wasser nachgießen.

Die Zwiebeln pellen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen, halbieren, in Längsstreifen schneiden und ebenfalls klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel (nur das frische Gemüse) darin leicht anbraten. Die TK-Erbesen dazugeben und bei geschlossenem Deckel 5 min dünsten. Erst dann vom Mais das Wasser abgießen und in die Pfanne geben.

Den fertig gegarten Reis hinzufügen (und eventuell die in kleine Scheiben geschnittenen Würstchen) und mit Pfeffer, Salz abschmecken. Sehr lecker auch statt mit Würstchen mit geschmolzenem Käse. Dieses Pfannengericht kann auch mit vielen anderen Gemüse (Brokkoli, Paprika...) gemacht werden.

„So oder So“ habe ich ergänzt, weil sich dieses Rezept ganz einfach an die verschiedenen Energiebedürfnisse z.B. in der Familie anpassen lässt, einfach nur mehr oder weniger Gemüse / Reis auf dem Teller.

