



Gemüse-Reispfanne Djuvec-Art

Zutaten

- 200 g grüne Paprikaschoten
- 200 g rote Paprikaschoten
- 150 g Langkornreis
- 500 ml Wasser
- 1 Chilischote(n)
- 1 Beutel Maggi Fix für Reis Djuvec Art
- 150 g Gemüsezwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Gemüsezwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Gemüse darin andünsten.
3. Langkornreis zugeben, unterrühren, glasig dünsten. Wasser dazugießen. Maggi Fix für Reis "Djuvec-Art" einrühren.
4. Chilischote waschen, klein schneiden, dazugeben, zum Kochen bringen und 2 Min. kochen.
5. Den Gemüsereis zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. ausquellen lassen.

Nährwert-Anzeige

Fette	6 g
Protein	5 g
Kohlenhydrate	37 g
Energie	233 kcal

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen