Kochen KOCHWAHN □ □
FWSpass.de Backen und Kochen

Reispfanne mit Paprika

- nachgekocht von einem Rezept der Zeitschrift „TV für mich“

ZUTATEN für 1 Person

1 Schalotte oder 1 Stange Lauchzwiebel
2 Teelöffel Olivenöl
50 g Basmatireis waschen
250 ml Gemüsebrühe
½ Teelöffel Kurkuma
100 g Spitzprika rot und gelb gemischt
100 g Champignons
50 g tiefgefrorene Erbsen
Salz, Pfeffer
etwas Zitrone

Zubereitung

Schalotte putzen und würfeln,
wer Lauchzwiebel verwendet diese in Ringe schneiden.

Paprika waschen, halbieren, Samen und Trennwand entfernen und in feine Streifen schneiden.

Champignons putzen und je nach Größe halbieren und in Scheiben schneiden.

Ich gebe alles der Reihe nach in die Pfanne und Schwitze alles zusammen an.

Wer möchte kann die Schalotte dann Anschwitzen mit 1 Teelöffel Öl.

Dann den gewaschenen Reis dazugeben.

Etwa ½ Teelöffel Kurkuma dazugeben.

Und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit kann in einem zweiten Topf das Olivenöl erwärmt werden.
Dazu die Champignons und Paprika geben und anbraten zum Schluss die tiefgefrorenen Erbsen dazugeben und mit restlicher Gemüsebrühe ablöschen.
Dann dieses in die Pfanne geben.

Salz, Pfeffer und Zitronensaft zum Abschmecken verwenden.

Viel Spaß beim Kochen!

BACKWAHN UND KOCHWAHN SUSANNE ist gelernte Hauswirtschaftsleiterin und Köchin. Sie arbeitet seit vielen Jahren in diesem Beruf. Gleich nach der Ausbildung war sie in Mainz im Hilton tätig und kurze Zeit in der Schweiz, bevor SUSANNE wieder nach Schleswig-Holstein in ihre Heimat zurück kam und Hauswirtschaftsleitung dann in Heikendorf wurde. SUSANNE backt und kocht aus Leidenschaft.