

DREIERLEI GEMÜSE MIT REIS - PILAF

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

FÜR DIE BRÜHE:

- 1/2 Zwiebel
- 1 Stück Stangensellerie
- 1 Möhre
- Lorbeer, Pfefferkörner

FÜR DEN REIS PILAF:

- 10 g Butter
- 20 g Zwiebel
- 1 Gewürznelke
- 80 g **MEVALIA Rice**
- Basilikum, Knoblauch,
Salz und Pfeffer

FÜR DAS GEMÜSE:

- 15 ml natives Olivenöl extra
- 30 g Zucchini, würfelig geschnitten
- 30 g Paprika, würfelig geschnitten
- 30 g Auberginen, würfelig geschnitten

Zubereitung:

Für die Brühe: Alle Zutaten in einen Topf geben und mit 1 Liter Wasser etwa 10 Minuten kochen.

Für das Gemüse: Die einzelnen Sorten getrennt voneinander in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden und nacheinander in einer Pfanne mit Olivenöl braten.

Für den Reis Pilaf: Die Butter in einer Kasserolle erhitzen, die gehackte Zwiebel und die Gewürznelke dazugeben und rösten. Die abgeseigte Brühe zugießen und etwa 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist. Nach Belieben mit Olivenöl, Basilikum oder Minze, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und den Reis mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.



Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	505 kcal
Fett	24,6 g
Kohlenhydrate	67,2 g
Protein	1,7 g
Phenylalanin	90 mg
Tyrosin	71 mg
Leucin	134 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN