



🌿 schnell, einfach & lecker! ❤️

# Reis-Gemüse-PFANNE

WÜRZIG • BUNT • IN 30 MINUTEN

Eine schnelle und aromatische Reis-Gemüsepfanne mit Buttergemüse, feinen Gewürzen und einer leichten Sauce – perfekt für den Alltag und die ganze Familie!



Zubereitung  
10 Min.



Kochzeit  
20 Min.



Portionen  
4



Vegetarisch



## ZUTATEN

für 4 Personen

- 300 g Langkornreis
- 750 g Buttergemüse (TK)
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma (optional)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kochsahne oder pflanzliche Alternative
- 1 Päckchen Kräuterbutter (125 g)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren



## TIPP

Für mehr Protein passen Kichererbsen, Tofu oder geröstete Cashews perfekt dazu! Auch kalt als Meal Prep ein Genuss!



## ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!



1 Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen, abgießen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. **Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.**



2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten glasig anschwitzen. **Paprikawürfel zufügen und 2 Minuten mitbraten.** Buttergemüse zugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 8–10 Minuten anbraten.



3 Currypulver, Paprikapulver und Kurkuma über das Gemüse streuen und kurz mitrösten.



4 Mit Gemüsebrühe ablöschen und Kochsahne einrühren. 2–3 Minuten köcheln lassen. **Kräuterbutter einrühren**, bis sie geschmolzen ist. Den Reis hinzufügen, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren und servieren.

## LECKERE ALTERNATIVEN

- ☑ Mit Sojasauce & Sesamöl asiatisch verfeinern
- ☑ Mit gebratenem Halloumi oder Feta toppen
- ☑ Für mehr Frische: Etwas Zitronensaft und frische Kräuter dazugeben
- ☑ Extra scharf: Mit Chili oder Chiliflocken würzen

Schmeckt auch am nächsten Tag noch super als Meal Prep!



## DAZU PASST

- ☑ Ein frischer Gurkensalat
- ☑ Kräuterquark oder Joghurtdip
- ☑ Fladenbrot oder Naan
- ☑ Ein knackiger Blattsalat



Einfach, bunt und voller Geschmack – diese Pfanne bringt Farbe auf den Teller! ❤️