

Mediterrane Gemüse-Reis-Pfanne

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Vollkornreis
- 260 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Aubergine
- 100 g Brokkoli
- 100 g Zucchini
- 100 g Stangensellerie
- alternativ: Knollensellerie
- 100 g Cherrytomaten
- 2 TL Olivenöl
- Rosmarin
- Oregano

Vollkornreis in der Gemüsebrühe gar kochen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Übriges Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (Sellerie am besten in 5 mm dicke Scheiben, Tomaten halbieren). Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst die Schalotten und den Knoblauch glasig anschwitzen, dann alles Gemüse dazugeben und circa 3-4 Minuten garen. Rosmarin und Oregano hinzugeben und noch 2 Minuten weitergaren. Anschließend den gekochten Reis dazugeben und alles miteinander vermengen.

Tipp: Das Rezept ist empfehlenswert im Rahmen eines Reistags.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen