

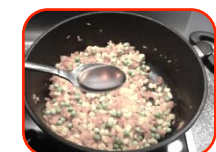
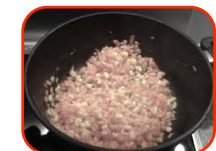
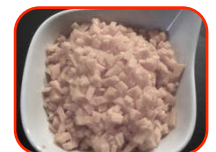
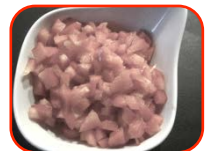
GEMÜSE- REIS

Geräte herrichten

Kompostschüssel, Schneidbrett, Messer, Teelöffel, Esslöffel, Kaffeetasse, Kochtopf mit Deckel, große Pfanne, Kochlöffel



ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 Tasse Basmati - Reis 1 ½ Tassen Wasser 1 TL Salz	In einen Topf geben, aufkochen lassen, bei Stufe 2 zugedeckt dünsten .
1/2 Zwiebel	schälen, klein würfelig schneiden.
1/2 rote Paprikaschote	waschen, halbieren, entkernen, klein würfelig schneiden.
1 Karotte	mit dem Sparschäler dünn schälen, klein würfelig schneiden.
1/2 kleine Dose Mais	in ein Sieb abseihen , Körner kalt abspülen.
2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen, Gemüse andünsten, bis es bissfest ist.
1 Tasse TK-Erbsen 1/2 TL Salz	zugeben, weitere 2 min. dünsten
2 EL Sojasoße 1 EL Chilisoße 1 Prise Pfeffer	würzen
	Gemüse bissfest garen . Den gegarten Reis mit dem Gemüse mischen.



Tipp =>

Serviere zum Gemüsereis etwas Chilisoße,
die du in einem Stück Gurke anrichtest.

