

One Pot Gemüse Reis

...ein Rezept, das nicht nur köstlich und einfach zuzubereiten ist, sondern auch perfekt in die hektische Küche von heute passt. In weniger als 30 Minuten zauberst du ein Gericht, das nicht nur deine Geschmacksknospen verwöhnt, sondern auch ein ausgewogenes Nährstoffverhältnis bietet. Dieses Rezept eignet sich hervorragend für Meal Prep, sodass du dich auch in stressigen Zeiten auf eine gesunde Mahlzeit verlassen kannst. Für mich persönlich wird dieses Rezept auch im Wochenbett ein treuer Begleiter sein, da es nicht nur die Zubereitung erleichtert, sondern auch eine optimale Option für diese besondere Zeit bietet.

Ich freue mich, dieses einfache und leckere One-Pot Gemüse-Reis-Rezept mit dir zu teilen, guten Appetit!

Rezept

Angabe für 4 Personen
(Gesamtdauer ca. 30 min)

Zutaten

175 g Reis
1 rote Paprika
125 g Karotten
125 g Zucchini
75 g Erbsen
½ Bund Frühlingszwiebeln
375 ml Gemüsebrühe



Topping

vegetarische/vegane Eiweißkomponente nach Belieben hinzufügen

- 150 g Tofu
- 150 g Feta- oder Hirtenkäse, geriebener Parmesan
- Spiegelei

Zubereitung

1. Schritt

Das Gemüse waschen, nach Bedarf schälen/entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

Tip: Alternativ können aber auch 400 g Tiefkühl-Mischgemüse verwendet werden.



2. Schritt

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten für 2-3 Minuten anbraten, dann die Paprika- und Zucchinistückchen zugeben und nochmals für 2-3 Minuten weiter braten.

3. Schritt

Dann Gemüsebrühe und ungekochten Reis hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

4. Schritt

Jetzt die Erbsen und Frühlingszwiebeln dazugeben und nochmal für ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren und ggf. nochmals etwas Gemüsebrühe nachschütten, bis der Reis schön weich ist. Am Ende der Garzeit mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Besonderheiten:

In den anderen Saisonen kann man das jeweilige Gemüse gut durch anderes Gemüse austauschen. Die restlichen Zutaten und die Zubereitung bleiben gleich.

- Frühling: Champignons, Karotten, Lauch, Chinakohl, Frühlingszwiebel, Radieschen
- Sommer: Brokkoli, Fenchel, Mangold, Melanzani, Sellerie, Spinat, Tomaten, Zucchini
- Herbst: Brokkoli, Fenchel, Herbstspinat, Kürbis, Mangold, Melanzani, Sellerie, Tomaten, Zucchini
- Winter: Kürbis, Pastinaken, Rote Rüben, Sellerie, Winterspinat

Modifiziert nach: <https://www.lieblingszwei.de/one-pot-reis-mit-gemuese/>

Dieser Beitrag wurde gemeinsam mit meiner Praktikantin Valentina Steuxner geschrieben.