

Reis auf Gemüse-Beet

Für zwei Personen

200g Reis	1 halbe Zucchini	1 halbe Aubergine
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Tomaten
150g Champignons	1 Zwiebel, groß	0,5 Stange Lauch
1 Bund Petersilie, kraus	200 ml Sahne	1 Brühwürfel
50g Butter	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Zucchini, die Aubergine, die Paprika, den Lauch und die Pilze in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden, die Tomaten vierteln. Die Zwiebel in Butter goldbraun rösten, anschließend das geschnittene Gemüse dazugeben und fünf Minuten mit anbraten, Anschließend das Ganze mit der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn bis zwölf Minuten köcheln lassen. Den Reis in das heiße Wasser geben und kochen lassen. Das Gemüse auf einem Teller anrichten und den Reis darauf geben. Mit der Petersilie garnieren und servieren.

Tim Glaser am 08. August 2012