

Gemüsereis

Zutaten als Beilage für 4 bis 6 Portionen:

2 Kochbeutel Reis,
1 Zwiebel,
2 große Karotten,
100 g Staudensellerie,
2 große Tomaten,
100 g Erbsen (tiefgefroren),
2 EL Olivenöl,
4 EL Fleischbrühe (Instant),
Salz,
1 EL gehackte Blattpetersilie,



Zubereitung :

Für den Gemüsereis einfach den Kochbeutelreis nach Packungsanleitung garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Karotten und den Staudensellerie putzen und klein würfeln. Die Tomaten anritzen, kurz ins Reiskochwasser geben und danach die Haut entfernen, entkernen und klein würfeln. In einer Kasserolle das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Karottenwürfel und Staudenselleriewürfel kurz rundum anbraten. Die Fleischbrühe zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Danach die Erbsen und die Tomatenwürfel dazugeben und nochmals ca. 2 Minuten dünsten. Den gegarten Reis nun vorsichtig unter das Gemüse rühren, evtl. etwas salzen und den Gemüsereis mit Petersilie bestreut servieren.