

Referendarsrezepte

Beitrag von „Shada“ vom 15. Juni 2005 21:24

Gemüse-Reispfanne:

Reis kochen wie gehabt

Währenddessen Gemüse schnippeln bzw. zusammensuchen. Ich nehme immer: Möhren, Mais (Dose), Erbsen (tiefgekühlt), Paprika o.ä.

Gemüse in der Pfanne andünsten: Möhren rein, kurz andünsten, Wasser dazu, Deckel drauf, Paprika dazu, Mais und Erbsen dazu. Reis hinzu, kräftig mit Curry und etwas Pfeffer und Salz würzen.

Etwas geriebenen Käse drübergeben, kurz schmelzen lassen, fertig.

Eignet sich wunderbar um zum Beispiel Reste vom Reis vom Vortag zu verarbeiten. 
Ach ja, wer mag kann natürlich auch ein wenig Fleisch mit anbraten und unterheben. 