



Reis mit grüner Gemüse-Pfanne



Reis zubereiten:

1 Teil Reis, 1 Teile Wasser als Grundlage verwenden. Dann so viel Reis zubereiten, wie benötigt wird.

Für **4 Personen** nehme ich 2 Tassen Jasmin-Reis (in ein Sieb geben und gut abspülen, bis kein weisses Wasser mehr rausläuft) und gebe den Reis in eine Pfanne. 4 Tassen kaltes Wasser zugeben. Deckel drauf. Zum Kochen bringen. Herdplatte abschalten – und Reispfanne auf der Platte stehen lassen – nach ca. 20 Min. ist der Reis gekocht. **Wichtig:** Deckel nicht abheben!

Währenddessen die Gemüsepfanne vorbereiten und kochen:

½ Wirz Strunk entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden

6 – 8 Federkohlblätter In Streifen schneiden

Eine Handvoll Spinat waschen, abtropfen

2 Karotten raffeln oder ganz kleinschneiden

Das Gemüse in eine Pfanne geben, mit wenig Öl kurz andämpfen, mit ½ Glas Wasser ablöschen, mit etwas Bouillon, Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren. Nach Belieben wenig Sojasauce zugeben (dann das Salz weglassen!!)

1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht ca. 280 g, gehackte Tomaten oder frische natürlich – je nach Saison)

1 TL Sesamöl

Nach ein paar Minuten ev. 1 Teelöffel Sesamöl zugeben (wer es mag). Dann die Tomaten zugeben. Leicht köcheln, bis der Reis gar ist, ist es auch die Gemüsepfanne.

Anrichten:

Mit einer nassen Suppenkelle zwei Reiskugeln formen, in einen Teller geben, das Gemüse darauf, daneben, rundherum,... ;-) anrichten...

...und dann geniessen ☺