

# Reispfanne

Ein tolles Rezept! Man braucht dazu etwas Gemüse, Öl, Gewürze, Naturreis, Wasser und etwas mehr als eine Stunde Zeit!



Das Gemüse für die  
Reispfanne...

Zunächst nimmt man das Gemüse und schneidet es klein. Oft mache ich die Reispfanne mit ein paar Tomaten und Paprikas, heute habe ich einen Strunk Kohlsprossen, zwei Paprikas und ein paar Karotten.



Gemüse wird klein  
geschnitten

Wenn das Gemüse kleingeschnitten ist, kann man die Pfanne auf den Herd stellen und die Gewürze (ich nehme Salz, Pfeffer und Curry) in ein bisschen Öl (ich nehme das Alnatura Bratöl aus dem dm) mit großer Hitze anrösten, dann das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zuletzt eine Tasse Naturreis. (Den Reis kann man vorher in einem Sieb waschen.) Schließlich mit eineinhalb Tassen Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Wenn das Wasser schön kocht und blubbert, die Hitze zurückdrehen auf wenig Hitze, und die Pfanne mit Deckel zugedeckt ca. 50 Minuten weiterköcheln lassen. Während dieser 50 Minuten muss man die Pfanne in Ruhe lassen (nicht umrühren!), man kann also inzwischen andere Sachen tun, beispielsweise den Tisch decken oder einen Blogbeitrag schreiben!



Die fertige Reispfanne und  
dazu ein Salat

Zur Reispfanne passt gut ein Blattsalat, wie grüner Salat oder Eisbergsalat. Wenn keiner da ist, tun es auch ein paar Essiggurkerl.



Das fertige Gericht mit Salat

Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren, mit anderen Gewürzen (man kann mit den Gewürzen auch eine oder mehrere kleingeschnittene Zwiebel mit anrösten), mit anderem Gemüse, und es muß auch nicht immer Reis sein: Das Rezept funktioniert auch mit anderem Getreide wie Hirse, Dinkel oder Bulgur, dabei muß man allerdings je nach Getreide eine andere Wassermenge und eine andere Garzeit beachten.

Share this: