

Bunter Gemüsereis

Frühling

4 Portionen

Zutaten

3-4 Frühlingszwiebeln
 1 Stück Weißkohl (ca.150g)
 200 g Möhren
 1 EL Rapsöl
 150 g Reis
 1 TL Thymian
 125 ml Tomatensaft
 250 ml Gemüsebrühe (Instant)
 Paprikapulver, scharf
 Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Das Stück Weißkohl in Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Frühlingszwiebeln und Reis darin andünsten. Dann den Weißkohl und
- den Thymian zufügen und kurz mit dünsten.
3. Mit Tomatensaft und Brühe aufgießen und zugedeckt 10 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Möhren zufügen und mit garen. Das Reisgericht mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.