

Wildreispfanne mit Gemüse aus der Sauteuse

Zutaten:

250 g Wildreis
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 Paprika
1 Zucchini
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Currypulver
1 TL Paprikapulver
150 g Frischkäse
150 g Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer
Olivenöl



Zubereitung:

Wildreis nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse in kleine Würfel schneiden (ich habe die Gemüsefix Mandoline verwendet). Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Knoblauch nur ganz kurz anbraten (sonst wird er bitter). Gemüse, Currypulver und Paprikapulver hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Erbsen hinzugeben. Sobald diese gar sind den Frischkäse in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und mit dem Wildreis vermischen und servieren.

Verwendete Produkte: Edelstahl Antihaf-Sauteuse, Gemüsefix Mandoline, Kuchengitter

Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN