

Asiapfanne mit Gemüse und Naturreis

Personaleinsatz: pro 15 Portionen, 3 Köche/ Köchinnen

Das kommt rein:

- ⇒ Reis
- ⇒ Paprika
- ⇒ Möhren
- ⇒ Zwiebeln
- ⇒ Champignons
- ⇒ Brokkoli
- ⇒ Sojasauce
- ⇒ Zucker
- ⇒ Paprikapulver
- ⇒ Kräuter der Provence
- ⇒ Öl
- ⇒ Salz
- ⇒ Pfeffer

So gehts:

In Topf 1:

1. In einem Topf Wasser erhitzen & salzen
2. Brokkoli waschen und in kleine Rösschen zertrennen
3. Brokkoli im kochenden Wasser (Topf 1) für 2-3 Min. bissfest garen und wieder aus dem Wasser nehmen
4. wascht den Topf aus und verwendet ihn um den Reis zu kochen
5. füllt euren Reis ein und gebt die 2,5-fache Menge Wasser hinzu & salzt das Wasser
6. Sobald der Reis aufkocht, lasst ihr ihn bei geringer Hitze so lange köcheln bis das Wasser aufgesogen wurde. Bei Bedarf kann noch Wasser hinzugefügt werden.

Parallel dazu in einem zweiten Topf:

1. Möhren in dünne Stifte schneiden
2. Paprika in etwa 1,5x1,5 große Stücke zerteilen
3. Zwiebeln grob würfeln
4. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen
5. Möhren und Paprika hinzufügen
6. Gebt den fertig gekochten Reis (aus Topf 1) hinzu und gebt 1 ½ EL Sojasauce & ½ EL Zucker hinzu
7. würzt eure Asiapfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern der Provence
Wenn ihr wollt, könnt ihr auch noch etwas Sojasauce hinzufügen. Wichtig ist, dass ihr in kleinen Schritten nachwürzt und abschmeckt.

Eure Asiapfanne ist fertig, lasst es euch schmecken!

