



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bunte Reispfanne »Anita«

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Naturreis
- 2,5 Stangen Lauch
- 500 g Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 500 ml Wasser
- 4 EL Sojasoße
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bunte Reispfanne »Anita«

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,2 g Fett      66,2 g Kohlenhydrate      10,2 g Eiweiß      394 kcal Brennwert

**Bunte Reispfanne »Anita«** 300 g Naturreis kochen, 1 EL GEFRO Suppe ins Kochwasser geben.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. 2-3 Stangen Lauch, 1 gelbe Paprikaschote und 2 rote Paprikaschoten waschen, die Paprikaschoten entkernen. 500 g Karotten putzen und schälen. Das Gemüse dann in mundgerechte Stücke schneiden und im Öl anbraten. Das Gemüse mit 500 ml Brühe aus GEFRO Suppe (1-2 EL) ablöschen und einige Minuten dünsten. Den gekochten Reis dazugeben.

Anschließend die Reispfanne mit 4 EL Sojasoße, Pfeffer und GEFRO Kräuterwürze pikant abschmecken und servieren.

**Tipp:** Thai-Chillisaucе scharf/süß untermischen, wer's Asiatisch mag.