



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Bunten Reispfanne »Anita«** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### **GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

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

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## **Einkaufszettel**

### **Bunte Reispfanne »Anita«**

- 300 g Naturreis
- 2 - 3 Stangen Lauch
- 500 g Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 500 ml Wasser
- 4 - 5 EL Sojasoße
- Pfeffer

## **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

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

2 EL **GEFRO Distelöl** 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 - 5 EL Sojasoße, Pfeffer und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken und servieren.

**Tip:** Thai-Chillisaucen scharf/süß untermischen. Das Gericht eignet sich wunderbar für die fettarme, gesunde Küche.