



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

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
- 2 g rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 500 ml Wasser
- 4 EL Sojasoße
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Reis kochen:

300 g Naturreis in reichlich Salzwasser garen und 1 EL GEFRO Suppe ins Kochwasser geben. Danach abgießen und beiseitestellen.

2 Gemüse vorbereiten:

2-3 Stangen Lauch, 1 gelbe und 2 rote Paprikaschoten waschen. Die Paprikaschoten entkernen. 500 g Karotten putzen und schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Mit 500 ml Brühe aus GEFRO Suppe (1-2 EL) ablöschen und einige Minuten dünsten.

4 Reis zugeben & abschmecken:

Den gekochten Reis in die Pfanne geben und gut vermengen. Anschließend mit 4 EL Sojasoße, Pfeffer und GEFRO Kräuterwürze pikant abschmecken.

5 Servieren:

Die bunte Reispfanne heiß servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Wer's asiatisch mag, kann etwas GEFRO Bio Würzmischung Thai-Curry untermischen - das verleiht dem Gericht eine feine, exotische Note. Variante: Statt Karotten passen auch Brokkoli oder Zuckerschoten hervorragend dazu. Nicht vergessen: Wer mag, kann gebratene Hähnchenstreifen oder Tofu-Stücke unterheben - so wird das Gericht noch sättigender.