



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bunte Reispfanne »Anita«

- GEFRO Suppe
- GEFRO Distelöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 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

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 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 EL Sojasoße, Pfeffer und GEFRO Kräuterwürze pikant abschmecken und servieren.

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