

Rezeptidee: Wildreis-Gemüsepfanne

Wildreis-Gemüsepfanne

Zutaten

(Für 4 Personen)

150 g Wildreismischung

Meersalz

1 rote und 1 grüne Paprikaschote

250 g Broccoli

4 Frühlingszwiebeln

4 Shiitakepilze

1 Bund Koriander

3 El Bratöl (z.B. von Byodo)

1 TI Gemüsebrühe

Pfeffer

1 El Byodo-Himbeeressig

Zubereitung: Den Reis in ein Sieb geben, waschen. 600 ml Salzwasser zum Kochen bringen, den Reis zufügen, kurz aufkochen und 30 - 40 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt quellen lassen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und klein würfeln. Den Broccoli waschen, in Röschen teilen, die dicken Stiele schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Shiitake-Pilze waschen und je nach Größe vierteln oder in Streifen schneiden. Den frischen Koriander waschen, hacken und in einem Schälchen zur Seite stellen. Den Broccoli während der letzten 10 Minuten auf den Reis geben und mitdünsten lassen. Pilze, Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln im heißen Öl einige Minuten braten, mit der Gemüsebrühe bestreuen und pfeffern. Den fertigen Reis und den Broccoli in die Pfanne geben, den Himbeeressig darüber träufeln und vermischen.

Originalrezept von

Dieses Rezept wird Ihnen präsentiert vom
BIOHOF Schulze Schleppinghoff