

Gemüse-Reis-Pfanne mit Broccoli

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Olivenöl

300 g Reis

2-3 Möhren

300 g Broccoli

1 rote Paprika

Gemüsebrühe

50 ml Sahne

100 g Parmesan

Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Currypulver

Schnittlauch

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl andünsten. Möhren und Paprika in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten. Dann den Reis dazugeben und so viel Gemüsebrühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Kurz aufkochen und zugedeckt auf kleinster Stufe garen. Broccoli in Röschen teilen und nach 5min Kochzeit zum Reis geben. Weitere 15min kochen, eventuelle noch ein wenig Gemüsebrühe nachgießen. Wenn Reis und Gemüse gar sind würzen, Sahne angießen und den geriebenen Parmesan unterheben. Kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen und dann mit Schnittlauch bestreut servieren.