

Bunte Reispfanne

5 EL Kürbiskerne, geröstet oder frische Kräuter, gehackt

darüber streuen

500 g Erbsen, tiefgekühlt

500 g Maiskörner

zugeben, zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen, evtl. wenig Wasser zugeben

Kräutersalz

Pfeffer

2 KL Oregano, getrocknet

kräftig würzen

Den gekochten Reis begeben

1 ½ dl Halbrahm oder Rahm

zugeben, mischen, ca. 5 Min. durchziehen lassen

2 EL Holl-Rapsöl

in Bratpfanne oder Wok erhitzen

Beilage

Reibkäse oder eine Joghurtsauce dazu servieren

Varianten

- Rübli, Erbsen und Maiskörner durch andere Saisongemüse oder Gemüsereste ergänzen / ersetzen, diese erst am Schluss begeben und nur heiss werden lassen

Geeignet für: vegetarisch, Resteverwertung

Schwierigkeitsgrad: mittlere Anforderung