



One Pot Gemüsereis

Zutaten (für 10 Personen)

- 625 g Basmatireis oder Langkornreis
- 625 g Champignons
- 250 g gemischtes Gemüse (TK oder frisch)
- 1000 g Tomaten
- 2 ½ Paprikaschoten, gelb/rot
- 2 ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 5 El Olivenöl
- 1250 ml Gemüsebrühe
- 125 g Feta-Käse
- Salz und Pfeffer
- n. B. Pecorino/Parmesan

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln. Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Frühlingszwiebeln den weißen, unteren Teil in feine Scheiben schneiden und diese in einem Topf im Öl etwas andünsten.
2. Pilze, Tomaten, Paprika, Reis, gemischtes Gemüse und Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde und das Gemüse weich ist.
3. Kurz vor Ende der Kochzeit den zerbröselten Feta unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und diese über das auf dem Teller angerichtete Essen geben. Mit dem geriebenen Pecorino oder Parmesan bestreut servieren.

Auch gut dazu

- Bulgur statt Reis
- Etwas Reis mit Roten Linsen austauschen

