



Zutaten

- 150 g Gemüsezwiebeln
- 200 g rote Paprikaschote(n)
- 200 g grüne Paprikaschote(n)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g Langkornreis
- 500 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Reis Djuvec Art
- 1 Chilischote(n)

Zubereitung

1. Gemüsezwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Gemüse darin andünsten.
3. Langkornreis zugeben, unterrühren, glasig dünsten. Wasser dazugießen. MAGGI Food Travel Fix für Reis Djuvec Art einrühren.
4. Chilischote waschen, klein schneiden, dazugeben, zum Kochen bringen und 2 Min. kochen.
5. Den Gemüsereis zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. ausquellen lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	37 g
Energie	234 kcal
Fett	6 g
Protein	5 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen