



Bunte Reispfanne mit Würstchenkrake

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 180 g Möhren
- 150 g rote Paprikaschoten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 g Erbsen, tiefgefroren
- 250 g Rundkornreis
- 500 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 12 Stück HERTA Knacki
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Paprika und Erbsen zugeben und kurz mitdünsten.
3. Rundkornreis zugeben. Wasser zugießen. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon darin auflösen. Zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 15 Min. bei geringer Wärmezufuhr garen.
4. HERTA Knacki an einem Ende ca. 7 cm kreuzweise einschneiden. Nach Ende der Garzeit auf den Reis legen und zugedeckt weitere 10 Min. garen. Die Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	37 g
Energie	408 kcal
Fett	20 g
Protein	12 g

🕒 42 Minuten

⊕ 6 Portionen