

Rezept

Gebratener Reis mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Zuckerschoten, am 04.06.2025

Zutaten

200 gZuckerschoten250 gMöhren250 gChampignons3Frühlingszwiebeln1 BundPetersilie2 ELneutrales Öl1 ELButter750 ggekochter Langkornreis50 gEmmentaler, geraspeltSalz

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 400 kcal, 14 g F, 22 g EW, 78 g KH

Zubereitung

- 1. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Pilze putzen und grob zerteilen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken.
- 2. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Möhren darin 5 Min. kräftig anbraten. Reis, Pilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen, 5 Min. unter Wenden mitbraten. Petersilie und Käse untermischen, salzen und pfeffern.