Rezept der Woche

MÖHREN-PILZ-PFANNE

Zutaten

2 Möhren
200g Champignons
100g Schalotten
1 rote Paprika
120g Basmatireis
1 Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
400ml Gemüsebrühe
1 TL Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Prise Pfeffer
1 TL Oregano
1EL Öl

Zubereitung

Zuerst den Reis nach Anleitung auf der Packung zubereiten. Anschließend das gesamte Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin den gepressten Knoblauch, die Schalotten sowie die Gewürze kurz anbraten.

Das übrige Gemüse und die Gemüsebrühe hinzufügen und alles etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In den letzten 5 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow
www.grischower-gartengemuese.com