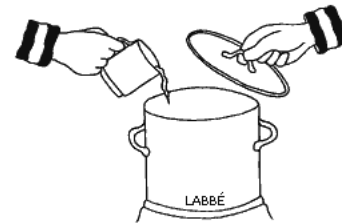
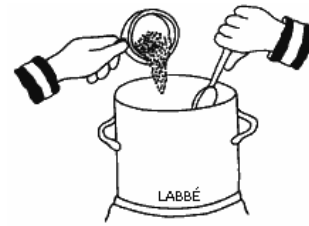


Bunte Reispfanne

200 g	Reis
2	Zucchini
2	Möhren
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
1	Zwiebel
2	Putenschnitzel
300ml	Brühe (300ml Wasser und 1,5 TL Brühepulver)
1 B	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
2 TL	Curry



Arbeitsplatz vorbereiten:

Spülschüssel (Lappen, Geschirrtuch!), Abfallschüssel, Kochlöffeltopf, Schneidebrett, Küchen- und Schweizermesser, Gemüsehobel

1. Reis kochen (schonende, vitaminerhaltende Quellmethode)

- 200 g Reis mit 500ml Wasser und 2 TL im geschlossenen Kochtopf aufsetzen und zum Kochen bringen.
- Wenn das Wasser kocht, den Herd ausstellen und den Reis ca. 20-25 Minuten quellen lassen.

2. Gemüse und Fleisch vorbereiten

- Zucchini putzen, schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Paprika waschen, putzen und in größere Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden.
- Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden (oder hobeln).
- Zwiebeln schälen und grob (größere Stücke) schneiden.
- Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden. (Fleisch wird auf getrenntem Schneidbrett geschnitten ☞ Hygiene!!)

3. Braten (Bratpfanne)

- Fleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Möhren zugeben und mit anbraten.
- Anschließend die Zucchini, Paprika und Zwiebeln hinzugeben, mit Fleischbrühe übergießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 min. garen.
- Crème fraîche und den fertigen Reis hinzugeben und mit Curry würzen.