

Gemüse-Reispfanne

Zutaten:

1 rote Paprika
300g Brokkoli
100g Reis (roh)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
200g Fetakäse

Zubereitung:

Paprika waschen und in Würfel schneiden. Brokkoli in etwas Salzwasser bissfest garen. Reis in Salzwasser kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprikawürfel hinzugeben und andünsten. Brokkoli hinzugeben und mitdünsten, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fetakäse in Würfel schneiden und zusammen mit dem gekochten Reis in die Gemüsepfanne geben. Alles vermengen und den Käse leicht schmelzen lassen.
Guten Appetit!



Nährstoff-Check und Tipps:



Schafskäse ist besonders kalziumreich.



Rapsöl liefert wichtige Fettsäurestrukturen für Ihre Herzgesundheit.



Paprika enthält bemerkenswert viel Vitamin C.



Nutzen Sie Naturreis. Dieser ist ein Vollkornreis und sorgt für eine längere Sättigung.