

Menü des Tages: Reispfanne mit Gemüse

So, heute wird etwas schon etwas anspruchsvoller. Da darf die ganze Familie zum Gemüse-Schnippeln oder zum Dip-Zusammenrühren eingespannt werden.

Für 4 Personen benötigen wir folgende Zutaten:

- ☞ 2 kleine Zwiebeln
- ☞ 2 (ca. 450 g) Zucchini
- ☞ 1 roter Paprika
- ☞ ½ Esslöffel Thymian
- ☞ 2 EL Öl
- ☞ 1 TL Currypulver (wer möchte)
- ☞ 200 g Kokosmilch oder Sahne
- ☞ 2 Packungen (à 250 g) Basmati-Reis
- ☞ Etwas Salz
- ☞ Etwas Pfeffer
- ☞ 1 Knoblauchzehe
- ☞ 250 g Naturjoghurt
- ☞ 150 g Schmand



- ☞ Die Zwiebeln schälen, halbieren und feine Scheiben schneiden. Vorsicht: das brennt ziemlich in den Augen.
- ☞ Jetzt werden die Zucchini gewaschen und in kleine Stücke geschnitten.
- ☞ Auch der Paprika wird gewaschen, halbiert und ebenfalls grob gewürfelt.
- ☞ Wir setzen einen Topf mit Wasser und etwas Salz auf und kochen den Reis nach der Angabe auf der Packung.
- ☞ 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- ☞ Wir geben die Zwiebeln, Zucchini und den Paprika dazu und dünsten das Ganze darin 3–4 Minuten.
- ☞ Mit Curry bestäuben. Wir geben den Thymian dazugeben und gießen die Kokosmilch (oder Sahne) dazu.
- ☞ Zugedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit geben wir den fertigen Reis und 3 EL Wasser dazu.
- ☞ Am Schluss geben wir etwas Salz und Pfeffer dazu und schmecken das Ganze ab.
- ☞ Für den Dip schälen wir den Knoblauch und zerdrücken diesen mit einer Gabel. Das kennen wir ja auch schon. Am besten noch etwas Salz auf die Knoblauchzehe geben.
- ☞ Knoblauch, Joghurt und Schmand werden zusammen verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
- ☞ Wir füllen den Dip in ein Schälchen und geben diesen zur Reispfanne dazu.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns das Ergebnis mitteilen. Besonders schöne Beiträge und Bilder können wir evtl. auf der Homepage einstellen.