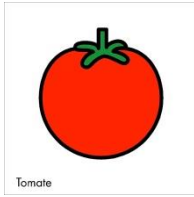
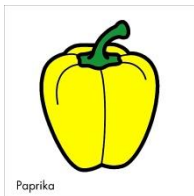


Gemüse-Pfanne mit Reis

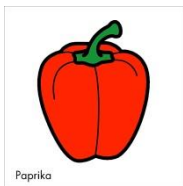
(für 8-10 Portionen)



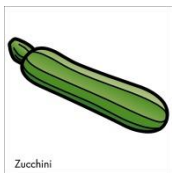
8 Tomaten



3 gelbe Paprika



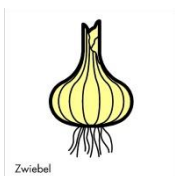
3 rote Paprika



2 Zucchini



1 Champignons (ca. 400g)



1 Bund Frühlingszwiebeln



6-Kräuter-TK-Mischung



1 Becher Schmand



2 X Reis im Kochbeutel
(= 8 Beutel)

Außerdem: Salz, Pfeffer und Öl

Zubereitung:

1. Gemüse waschen
2. Alles in Würfel klein schneiden
3. Öl im großen Topf oder Pfanne erhitzen
4. Alles Gemüse dazu geben
5. Kräutermischung dazu geben
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Zum Schluss Schmand mit dem Gemüse mischen

TIPP: Nach Geschmack noch 2 Zehen Knoblauch dazu und etwas Gemüsebrühe-Pulver zum Abschmecken dazu.