

Sardische Reispfanne

Arbeitsgeräte:

- Messer
- Brett
- Knoblauchpresse
- Sieb
- Schüssel
- Schäler
- Tassen
- Topf

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 200 g grüne Bohnen
- 3 Tassen Langkornreis
- ½ Tube Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, passiert
- 7 Tassen Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe



Statt passierten Tomaten kann man eine weitere halbe Tube Tomatenmark nehmen.

nach Geschmack: geriebener Parmesankäse

Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Basilikum.



- Gemüse waschen, schälen und
- in kleine Würfel schneiden.



- Zwiebel mit Olivenöl im Topf andünsten.
- Gemüse dazu geben und andünsten.



- Reis dazu geben.
- Mit Wasser ablöschen.
- Knoblauch auspressen und auch dazu geben.



- Abschmecken mit Kräutern.
- Alles etwa 20 – 35 Minuten kochen lassen.

- Auf Teller servieren.