



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bunte Reispfanne »Anita«

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Naturreis
- 2,5 Stangen Lauch
- 500 g Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 500 ml Wasser
- 4 EL Sojasoße
- Pfeffer
- BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunte Reispfanne »Anita«

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,2 g Fett 66,2 g Kohlenhydrate 10,2 g Eiweiß 394 kcal Brennwert

Bunte Reispfanne »Anita«

1. Reis kochen:

300 g Naturreis in reichlich Salzwasser garen und 1 EL **GEFRO Suppe** ins Kochwasser geben. Danach abgießen und beiseitestellen.

2. Gemüse vorbereiten:

2–3 Stangen Lauch, 1 gelbe und 2 rote Paprikaschoten waschen. Die Paprikaschoten entkernen. 500 g Karotten putzen und schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Mit 500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** (1–2 EL) ablöschen und einige Minuten dünsten.

4. Reis zugeben & abschmecken:

Den gekochten Reis in die Pfanne geben und gut vermengen. Anschließend mit 4 EL Sojasoße, Pfeffer und **GEFRO Kräuterwürze** pikant abschmecken.

5. Servieren:

Die bunte Reispfanne heiß servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Wer's asiatisch mag, kann etwas **GEFRO Bio Würzmischung Thai-Curry** untermischen – das verleiht dem Gericht eine feine, exotische Note.

■ **Variante:** Statt Karotten passen auch Brokkoli oder Zuckerschoten hervorragend dazu.

■ **Nicht vergessen:** Wer mag, kann gebratene Hähnchenstreifen oder Tofu-Stücke unterheben – so wird das Gericht noch sättigender.