

Vegetarischer Reistopf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

200 gr Reis, 2 Frühlingszwiebel, 250 gr Tomaten, 2 kleine Zucchini, 2 rote Paprikaschoten, 125 gr frische Champignons, 1 Bund Petersilie, 2 Esslöffel gehackte Walnüsse, 2 Esslöffel Crème fraîche, 2 Esslöffel geriebener Gouda, 1 Prise Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Gemüsebrühe.

Die Vorbereitungen:

Reis in der entsprechenden Menge Gemüsebrühe garen. Noch etwas Gemüsebrühe für später vorbereiten. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten enthäuten und würfeln. Zucchini waschen und würfeln. Paprika waschen, wer möchte häuten, und in dünne Streifen schneiden. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Die Zubereitung:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Walnüsse darin kurz anrösten und wieder herausnehmen. Das Gemüse in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 5 Minuten dünsten; mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Crème fraîche und den Reis untermischen. Evtl. nochmal mit Gemüsebrühe zugießen, damit alles schön saftig ist. Den Herd abschalten und den Reis noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen und die Nüsse, Käse sowie die Petersilie untermischen.