

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Linsen-Risoni-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g „Risoni“ aus Hülsenfrüchten (von BARILLA)
- Olivenöl zum Braten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Champignons
- 200 g Zucchini (oder gerne auch anderes Gemüse!)
- Kräutersalz und weitere Gewürze, z. B. Garam Masala
- Kräuter, Sprossen oder Microgreens
- Auf Wunsch geriebener Parmesan



Zubereitung:

In einem Topf ausreichend Salzwasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die „Risoni“ in die kochende Brühe geben und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Knoblauchzehen hacken, die Champignons in Scheiben schneiden und die Zucchini in Stifte. Das Gemüse in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl herzhaft anbraten. Kräftig mit Kräutersalz und weiteren Gewürzen abschmecken.

Die Risoni nach Ende der Kochzeit abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Unter das Gemüse heben und noch 3 Minuten mit dem Gemüse schwenken. Bei Bedarf noch Olivenöl zugeben.

Auf Tellern anrichten und mit Kräutern, Sprossen oder Microgreens bestreuen. Wer mag, kann auch noch geriebenen Parmesan dazu reichen.

