

## Zyklus 3

# Gemüsereis

Für 4 Personen



### Tipps

Gemüsereis mit Tiefkühlerbsen ergänzen. Anderes Saisongemüse verwenden.

### Zutaten

1 ½ l	Wasser	<input checked="" type="checkbox"/>		
2 EL	Gemüsebouillonpaste oder -pulver	<input type="checkbox"/>	½ Bund	saisonale Kräuter, z. B. Peterli, gehackt <input type="checkbox"/>
200 g	Langkornreis	<input type="checkbox"/>	wenig	Butterflocken <input type="checkbox"/>
250 g	Rüebli, gerüstet, in Würfeln	<input type="checkbox"/>		Pfeffer <input type="checkbox"/>
250 g	rote und gelbe Peperoni, gerüstet, in Würfeln	<input type="checkbox"/>		



## Zyklus 3

### Zubereitung



**1** Wasser in die Pfanne geben, zudecken. Auf grosser Stufe aufkochen.



**2** Deckel entfernen. Bouillon in siedendes Wasser geben.



**3** Reis dazugeben. Rühren. Temperatur zurückschalten. Auf niedriger Stufe 18–20 Minuten kochen. (Kochzeit auf Packung beachten.)



**4** Nach 10 Minuten Kochzeit Gemüse begeben, fertig garen.



**5** Wasser abgiessen und Gemüsereis gut abtropfen. Peterli und Butterflocken darunter rühren, würzen, Reis anrichten.