

Biolandhof Agena/Dreyer GbR
Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318
info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Hokkaido-Gemüse-Pfanne

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

½ Hokkaido

200 g Vollkornreis
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote

1 große Zucchini

2 EL Öl zum Braten

1 bis 2 Rosmarinzweige
1 TL getrockneter Majoran
2 EL Balsamicoessig
Pfeffer und Salz

und
häuten, Zwiebeln in feine Spalten schneiden,
Knoblauch in Scheiben schneiden.
waschen, eventuell schälen und die Kerne mithilfe
eines Löffels entfernen. Mit einem großen Messer
den Hokkaido erst in Spalten und dann in
gleichmäßige, mundgerechte Würfel schneiden.
nach Packungsanweisung zubereiten.
und
halbieren, entkernen, waschen. Beide Schoten in
mundgerechte Stücke schneiden.
waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 0,5
cm dicke Scheiben schneiden.
in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze
glasig dünsten. Die Kürbiswürfel hinzufügen und
etwa 6 Minuten unter Wenden anbraten. Dann
Paprika und Zucchini hinzufügen. Das Gemüse mit
und
würzen und alles weitere 5 Minuten anbraten. Mit
beträufeln und mit
abschmecken. Nach Belieben mit frischem
Rosmarin dekorieren und mit dem Reis servieren.