

„Grüner Reis“ mit Kasselerstückchen

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

- > 120 g Wildreismischung
- > 400 ml Gemüsebrühe
- > 100 g Erbsen, fein (TK)
- > 100 g Zuckerschoten (frisch oder TK)
- > 150 g Brokkoli (frisch oder TK)
- > 200 g Kasselerfleisch (Lummer)
- > 1 Zwiebel
- > 1 EL Olivenöl
- > Salz, Pfeffer und Brühe

Tipp: Gemüse kann frisch oder als Tiefkühlprodukt gekauft werden!

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Wildreismischung in etwa 400 ml Gemüsebrühe garen lassen.
- 2 Erbsen auftauen lassen, Zuckerschoten waschen und halbieren.
- 3 Brokkoli putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen.
- 4 Kasselerfleisch in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und klein würfeln.
- 5 Kasselerfleisch in Öl anbraten und Zwiebeln hinzufügen.
- 6 Erbsen, Zuckerschoten und Brokkoli zum Kasselerfleisch geben und 5 Min. dünsten, mit der restlichen Brühe ablöschen und ca. 10 Min. garen.
- 7 Fertigen Reis mit Gemüse-Kasseler vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

