

Safran - Gemüse - Pfanne

Zutaten:

150 g Zuckerschoten
150 g Brokkoli
300 g Reis
150 g Champignons
2 große Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
0,2 g Safranfäden
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Safran in etwas Wasser auflösen.
- Den Reis in 500 ml Wasser garen.
- Während des Aufkochens den Safran untermischen.
- Brokkoli, Zuckerschoten und Zucchini klein schneiden.
- In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.
- Pilze und Tomaten klein schneiden.
- Im Öl die Pilze anbraten.
- Zerquetschten Knoblauch zugeben.
- Restliches Gemüse zugeben und erhitzen.
- Den Reis untermischen und alles kurz anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.