



Rezept der Woche

Karotten-Pilz-Pfanne

120 g Basmatireis	nach Packungsanleitung kochen.
1 zerdrückte Knoblauchzehe 100 g gehackte Schalotten 1 TL Thymian 1 Lorbeerblatt 1 TL Oregano	in etwas Öl in einem Topf kurz anbraten.
2 Karotten 200g Champignons 3 Mini-Paprikas	in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Mit
400 ml Gemüsebrühe	auffüllen und 25 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Für die letzten 5 Minuten
3 EL Tomatenmark	hinzufügen und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.

Mit dem Reis auf Teller verteilen und servieren. Fertig!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

