



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW38 | 2024

Zucchini-Reis-Pfanne mit Wirsing

4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Schnittlauch
- 2 cm Stück Ingwer
- 1 gehäufte TL Kurkuma
- 2 Zucchini
- 3 Karotten
- 150 g Wirsing
- 1 Handvoll Spinat

Zubereitung

Den Reis gründlich abwaschen und nach Packungsanweisung gar kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und den Ingwer fein hacken, den Schnittlauch vorbereiten (etwas für die Garnitur beiseitelegen). In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Ingwer anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Danach das Kurkuma hinzufügen und kurz mitbraten, damit sich die Aromen entfalten. Die Zucchini und Karotten grob raspeln und den Wirsing in feine Streifen schneiden. Alles in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten anbraten lassen. Anschließend den Reis hinzufügen und gut mit dem Gemüse vermengen. Zum Schluss den Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt. Auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.