

Spargelgemüse mit Reis

Zutaten für 4 Personen

350 g Weißer Seewinkler Reis

700 ml Wasser

Salz

500 g Grüner Spargel

2 rote Spitzpaprika

2 gelbe Spitzpaprika

450 g Paradeiser

etwas Öl

2 Zehen Knoblauch

Salz

Zubereitung

- Reis laut Packungsanleitung zubereiten (TIPP: der Reis braucht ein bisschen länger bis er gar ist - so ca. 45 Minuten!)
- Spargel waschen, wenn notwendig das untere Ende wegschneiden, und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- Paprika waschen und in ca. 1/2 cm große Scheiben schneiden.
- Paradeiser waschen und vierteln.
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika und Spargel kurz anschwitzen. Dann Paradeiser und Knoblauch hinzufügen und würzen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder durchrühren.
- Den Reis mit dem Spargelgemüse anrichten.