

DAS REZEPT

Ein bunter Teller mit viel Gemüse



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Es ist Herbst und es gibt viele Gemüsesorten zur Auswahl. Achten Sie bei der Zusammensetzung der Speisen auf das so genannte Ampelsystem. Von jeder Farbe sollte man täglich ein Gemüse essen. Beispiel: Rot steht etwa für Paprika, Gelb für den Kürbis und Grün zum Beispiel für Zucchini.

Eine Gemüse-Reis-Pfanne für vier Personen

Zutaten:

2 Knoblauchzehen, je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer. Außerdem: 2 EL Olivenöl, 250 g Naturreis, 600 ml Gemüsebrühe, 250 g Brokkoli, 2 kleine Zucchini, 1 kleiner Kürbis, 1 Fenchelknolle, 1 Bund Petersilie, 2 Stangen Porree, Salz, frische Kräuter, je 1 TL Paprikapulver und Currypulver, 50 g Schlagsahne, 50 g Parmesan

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Den Reis waschen, abtropfen lassen, zur Zwiebelknoblauch-Masse geben und andünsten, bis die Reiskörner von Fett umzogen sind. Alles mit der Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und den Reis bei geringer Hitze 30 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen. Brokkoli in Röschen teilen. Fenchel in Streifen, Porree in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten teilen, Stiel und Kerne entfernen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse im restlichen Öl andünsten. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises das Gemüse dazugeben. Wenn Reis und Gemüse gar sind, alles mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Den Käse unterheben, die Sahne angießen. Den Reis noch etwas nachquellen lassen. Mit der gehackten Petersilie garnieren. Eine Portion hat etwa 460 Kcal.