

# Rezept für „Reispfanne zur Fastenzeit“

## Zutaten für 4 Personen:

- 3 Möhren
- 125 g tiefgekühlte Erbsen
- 250 g Reis
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Sojasoße, Salz, Pfeffer, Curry
- ½ l Brühe (Instant) = 3 gehäufte Teelöffel  
Brühe in kochendem Wasser lösen



## Zubereitung:

- Reis kochen
- Gemüse putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden
- in Olivenöl andünsten, mit Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen
- den gekochten Reis dazugeben, vermengen und mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, Curry abschmecken