

WIE REIS ROTE LINSE-PFANNE MIT PILZEN UND ROSENKOHL



Saisonal und super lecker: Rosenkohl und Pilze schmecken uns ganz besonders gut und werden in diesem Rezept mit unserem Wie Reis Rote Linse kombiniert!



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Arbeitszeit
30 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g biozentrale Wie Reis Rote Linse
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g braune Champignons
- 300 g Rosenkohl
- 4 EL biozentrale Olivenöl
- 300 ml biozentrale Gemüsebrühe ohne Hefezusatz
- 10 g Hefeflocken
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Wie Reis Rote Linse in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, säubern und vierteln. Den Rosenkohl waschen, den Strunk entfernen und kreuzförmig einschneiden.
3. 2/3 des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch zwei Minuten darin anbraten und herausnehmen. Anschließend Rosenkohl und Champignons hinzufügen und für 5-10 Minuten anbraten.
4. Wie Reis Rote Linse und Knoblauch wieder dazugeben und gut umrühren. Mit dem restlichen Olivenöl, Brühe und Hefeflocken verrühren, nach Belieben abschmecken und servieren.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de