

Paprikapfanne mit Reis



Einfach aber köstlich:

Für die Paprikapfanne die gewünschte Menge **Paprika** (ca 500-800g) waschen, Stiel und Gehäuse entfernen und in ca 5cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne oder einem Wok etwas **Öl** heiß werden lassen und die Paprika darin braten, bis sie weich und eventuell etwas angebrutzelt sind. Es kann sein (Pfanne), dass man etwas Wasser dazugeben muss, das aber im Laufe des Bratens wieder verdampfen sollte. Zuletzt wird dann noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einer leckeren Gewürzmischung von Sonnentor (z.B. Frankies **Barbecue Gewürz**) gewürzt und mit **Reis** (-Resten) oder Bulgur, Nudeln, usw. angerichtet. Dazu passt gut eine Sojajoghurt-Soße mit Kräutern.

Share this: