

# Gemüse - Reis - Pfanne



## Zutaten:

1 Tasse	<i>Reis</i>
2	<i>Karotte(n)</i>
3	<i>Kleine Champignons</i>
2	<i>Paprikaschote(n), rote</i>
2	<i>Stange/n Lauch</i>
2	<i>Putenbrustfilet oder</i>
	<i>Putenschnitzel</i>
1 Esslöffel	<i>Mehl, gehäuft</i>
etwas	<i>Chili aus der Mühle</i>
2 Esslöffel	<i>Sojasauce</i>
1 Teelöffel	<i>Olivenöl</i>
200 ml	<i>Wasser</i>
1 Teelöffel	<i>Gemüsebrühe</i>



## Zubereitung:

1. Die Tasse Reis mit zwei gleichen Tassen Wasser gar kochen.
2. Karotten, Champignons und Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden.
3. Lauch putzen und in Ringe schneiden.
4. Alles in einen Sieb geben und gut waschen.
5. Putenfleisch in Streifen schneiden.
6. Sojasauce in einen tiefen Teller geben und Fleisch einlegen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Sojasauce leicht anbraten, dabei das Mehl über das Fleisch verteilen.
8. Gemüse, Wasser und Brühe hinzufügen und alles für ca. 10 Min. bei geschlossener Pfanne köcheln lassen, damit das Gemüse gar wird.
9. Reis zugeben und für weitere 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen.
10. Jetzt nach Belieben mit ein wenig Chili würzen und Servieren