



Djuvec Reis Bowl mit Gemüse

Djuvec Reis Bowl mit Gemüse

400 ml Menzi Djuvec Reis

1 Kleine(s) Zucchini

1 rote Paprika

1 Kleine(s) Karotte

1 Kleine(s) rote Zwiebel

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz & Pfeffer

0.5 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

optional

frische Petersilie oder Schnittlauch (optional)

leichte Sauce:

150 g Naturjoghurt (oder pflanzlicher Joghurt)

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Kleine(s) Knoblauchzehe (sehr fein gerieben, optional)

Salz & Pfeffer

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Djuvec Reis Bowl mit Gemüse

1.

Zucchini und Karotte in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden. Paprika würfeln. Zwiebel fein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel kurz glasig dünsten. Karotte, Paprika und Zucchini zugeben. 5–7 min. bei mittlerer Hitze braten, bis das Gemüse bissfest ist Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Den Djuvec Reis vorsichtig in einem Topf oder einer Pfanne erwärmen.

Für die Sauce Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauch glatt rühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Djuvec Reis in eine oder zwei Schüsseln geben. Mit dem Gemüse toppen und Sauce darüber träufeln. Mit frischen Kräutern toppen.