



TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & JUGENDZENTRUM DER STADT SOEST



**NEUES REZEPT
MIT ALINE**





TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & JUGENDZENTRUM DER STADT SOEST



GEMÜSEPFANNE KOCHEN!

ZUTATEN

1 KLEINE ZUCCHINI
5 KLEINE PILZE
ODER
DEIN LIEBLINGSGEMÜSE
1 PORTION REIS
(SCHON GEKOCHT)
GETROCKNETE- ODER
FRISCHE KRÄUTER
1 PRISE(N) SALZ
ÖL ZUM ANBRATEN



**1. DEN REIS SCHON
VORKOCHEN- SIEHE
PACKUNG**

**2. GEMÜSE IN KLEINE
STÜCKE SCHNEIDEN.**

**3. ALLES MIT ÖL
ANBRATEN
UND GETROCKNETE
KRÄUTER DAZUGEBEN**



**4. DEN FERTIG GEKOCHTEN
REIS DAZUGEBEN UND
CA. 5 MIN MIT ANBRATEN**

**5. AUF EINEN TELLER GEBEN
UND MIT FRISCHEN
KRÄUTERN BESCHTREUEN**



Fertig!

**TIPP!
DAZU PASST GRÜNER
SALAT Z.B. MIT GURKE**