



TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & JUGENDZENTRUM DER STADT SOEST



**NEUES REZEPT
MIT ALINE**



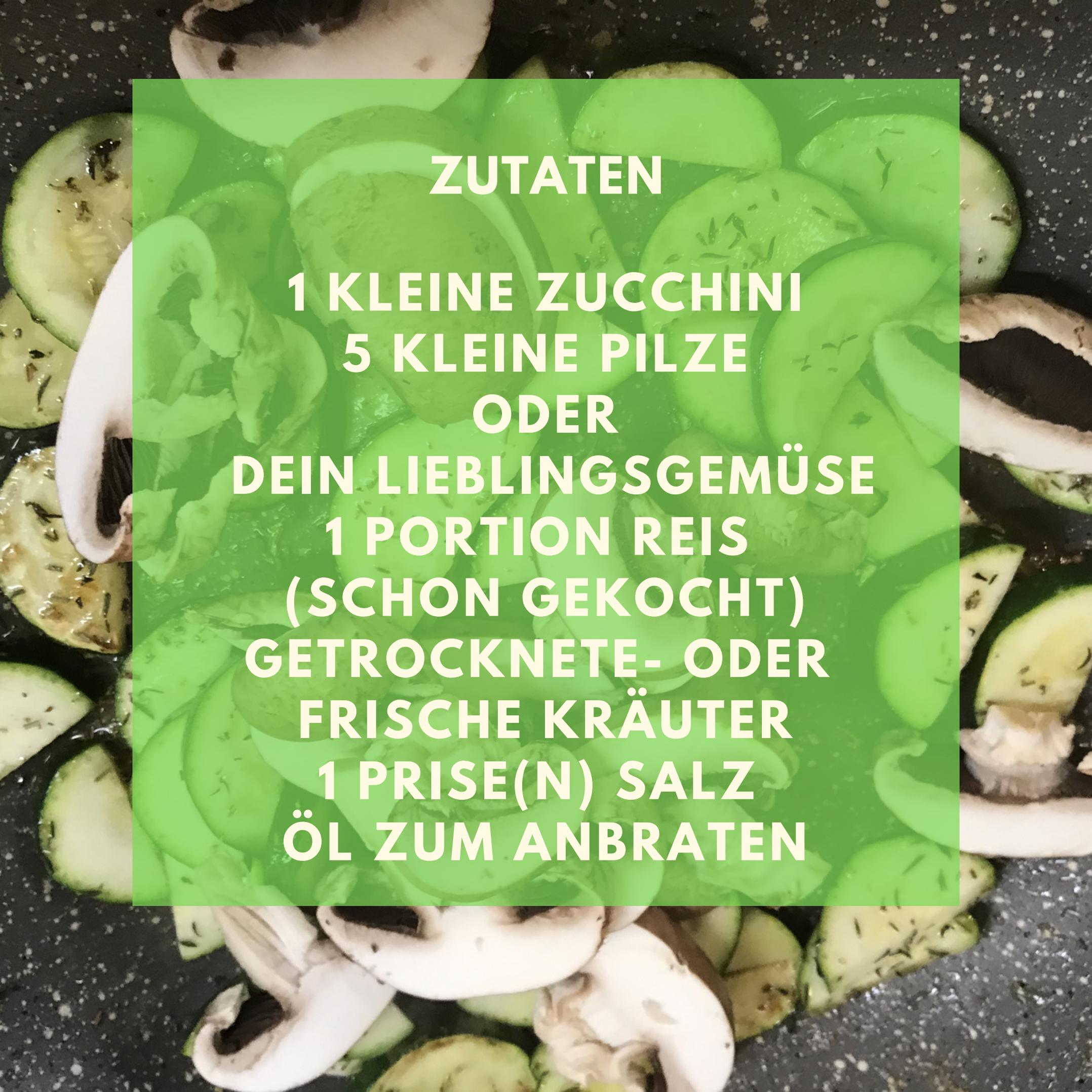


TREFFPUNKTSÜD

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**