



Süß-saures Gemüse mit Ei-Reis

Bunte Gemüsepfanne mit Ei und Reis

375

kcal

14.7 g

Protein

65.7 g

Kohlenhydrate

5 g

Fett

25 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

2 Stk. Naturtofu

150 g Basmatireis

1 Stk. Rote Paprika

1 Stk. Karotten

20 ml Sojasauce

Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
2. Karotten und Paprika in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten.
3. Eier verquirlen, in die Pfanne geben und stocken lassen, dabei stückig rühren.
4. Reis und Sojasauce dazugeben, alles gut vermengen.