

Broccoli-Reispfanne

Rezept Info

- ab ~ 7 Monate
- stuhlauflockernd
- Brokkoli liefert viele Mineralstoffe und regt die Verdauung an
- Reis ist leicht verdaulich
- Variationen aus diesen Zutaten
[Broccoli-Reisbrei](#) und [Broccoli-Reisbällchen](#)

Vorratshaltung und Aufbewahrung

- Einfrieren [nein]
- Kühlschrank | in einer [luftdichten Dose/Glas](#) [2-3 Tage]
- Unterwegs | in einer luftdichten [Dose|Glas](#) [bis 6 Stunden]
- Aufwärmen | die gewünschte Menge entweder im [Wasserbad](#) erwärmen oder in einer beschichteten Pfanne. Reste nicht noch mal aufwärmen.

Zutaten

- 1/2 Tasse [Rundkornreis](#) z.B. Milchreis
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 Bund Broccoli
- Olivenöl
- [bio Sojasauce](#)
- Curry Pulver

Zubereitung

1:



Den Milchreis in Wasser für circa 20 Minuten weich kochen und etwas abkühlen lassen. (Hinweis: Je nach Reissorte kann die Garzeit abweichen, bitte beachten Sie die Angaben des Produkts).

2:



In der Zwischenzeit den Broccoli dünsten oder in wenig Wasser garen. Anschließend gut abtropfen lassen.

3:



2 Esslöffel Olivenöl in einer [\(Wok\) Pfanne](#) erhitzen und die gegarten Broccoli Rösschen sowie den gegarten Milchreis für 3-5 Minuten unter Rühren anschwitzen.

4:



[bio Sojasauce](#) und Curry Pulver nach Geschmack zugeben.