Gemüse-Teller



Gesund und lecker

Ein vegetarischer Gemüseteller. Er ist sogar vegan, wenn man den geriebenen Käse weglässt.

Als Beilage Gemüse-Reis.

Lecker, leicht zu verdauen und sehr gesund.

Gemüse-Teller



7. November 2020
von Thobie
Kategorie Vegetarisch
Personen
2
Zubereitungszeit
10 Minuten
Garzeit
12 Minuten
Gesamtzeit
22 Minuten



Zutaten

- 200 g Kartoffeln
- 200 g grüne Bohnen

- 200 g Borlotti-Bohnen
- 200 g Cannellini-Bohnen
- 2 Packungen vorgedämpfter Gemüse-Reis (à 200 g)
- frisch gemahlenes, grobes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- geriebener Hartkäse

Anleitung

1. Kartoffeln und Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.
2. Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Kartoffeln und Gemüse darin 12 Minuten garen.
3. Packungen mit Gemüse-Reis leicht kneten, um den Inhalt aufzulockern, aufschneiden und stehend drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.
4. Gemüse-Reis auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln mit Gemüse darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüber verteilen.
5. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Bohnen,
Gemüse,
Kartoffel,
Käse,
Reis

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/07/gemuese-teller/