# 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
Vorbereitungszeit
10 Minuten
Kochzeit
12 Minuten
Gesamtzeit



### 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**

- 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

<u>Bohnen</u>, <u>Gemüse</u>, <u>Kartoffel</u>, <u>Käse</u>, Reis

© 2025 ©Thomas Biedermann

https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/07/gemuese-teller/