Zeitsparende Rezepte

Natürlich, hier sind drei weitere Rezepte für warme Mahlzeiten, die relativ schnell zubereitet werden können:

1. Gebratener Reis:

- 2 Tassen gekochter Reis (vorzugsweise vom Vortag)
- 2 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Tasse gefrorenes Gemüse (z.B. Erbsen, Karotten, Mais)
- 2 Eier
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie weich sind. Fügen Sie das gefrorene Gemüse hinzu und braten Sie es für einige Minuten, bis es aufgetaut und weich ist. Fügen Sie den gekochten Reis hinzu und braten Sie alles gut durch. Schlagen Sie die Eier in eine Schüssel und fügen Sie sie der Pfanne hinzu. Rühren Sie sie schnell unter den Reis, bis sie gestockt sind. Fügen Sie Sojasoße, Salz und Pfeffer hinzu und servieren Sie den gebratenen Reis heiß.

2. Ofenkartoffeln:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Waschen Sie die Kartoffeln gründlich und schneiden Sie sie in Spalten. Legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Gießen Sie das Öl über die Kartoffeln und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Backen Sie die Kartoffeln im Ofen für 25-30 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Servieren Sie die Ofenkartoffeln heiß.

Ich würde da zumindest noch Kräuter-Magerquark dazu machen

3. Schnelle Hühnchenpfanne:

- 2 Hühnerbrustfilets, in kleine Stücke geschnitten
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Tasse ungekochter Reis

- 2 Tassen Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und braten Sie sie an, bis sie weich ist. Fügen Sie das Hühnerfleisch hinzu und braten Sie es an, bis es goldbraun ist. Fügen Sie die Paprika, den Reis und die Hühnerbrühe hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe, decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie alles für etwa 18-20 Minuten köcheln, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und servieren Sie die Hühnchenpfanne heiß.

Version #2
Erstellt: 2023-02-22 13:18:46 UTC von Konstantin
Zuletzt aktualisiert: 2023-03-15 12:15:52 UTC von Konstantin