

Reispfanne mit Gemüse



kleinkindtauglich

Reispfanne mit Gemüse für die ganze Familie: schnelles Rezept zur einfachen Resteverwertung von Reis, das Kinder lieben

Eine Reispfanne mit Gemüse steht bei uns immer dann auf dem Speiseplan, wenn wir Reis vom Vortag übrig haben, denn dieses Rezept eignet sich ideal zur Resteverwertung. Die Kinder lieben dieses Gericht sehr und auch der Herr des Hauses isst es gern, obwohl er sonst eigentlich nicht sehr viel von Reis hält. Mit einer ordentlichen Portion Gemüse ist es ein gesundes Familienrezept, das etwas Abwechslung in den Speiseplan bringt.

Ich liebe es ja, ab und zu mit Essen zu Spielen. Reisgerichte wie dieses bieten sich dafür wunderbar an, da sie sich so leicht formen und hübsch anrichten lassen. Ob „frei Schnauze“ wie in Form eines Schmetterlings oder mit Hilfe von [Speiseringen*](#) oder Ausstechern – mit etwas Kreativität wird aus der einfachen Reispfanne ein echtes Kinder-Leibgericht, das die Augen zum Leuchten bringt.

Zutaten für 2 Portionen:

- Reis vom Vortag
- 1 Zucchini und 1 Paprikaschote oder anderes Gemüse der Saison
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- 1 kleine Dose Mais
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Frischkäse

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So wird die Reispfanne zubereitet

1. Für die Reispfanne nehme ich mir immer das Gemüse, das mir mein Kühlschrank gerade her gibt. Paprika und Zucchini eignen sich besonders gut, Das Gemüse wird dann erst mal gründlich gewaschen und in kleine Würfel geschnitten.
2. Außerdem schäle ich eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe und schneide sie in kleine Würfel.
3. Das Gemüse, Zwiebel und Knoblauch werden nun in einer Pfanne mit Olivenöl angebraten. Wir mögen auch gern Würstchenscheiben, Schinkenwürfel oder Jagdwurstwürfel dabei – darauf könnt ihr aber für eine vegetarische Variante auch verzichten.
4. Als nächstes kommt der Reis mit in die Pfanne und wird dort kurz angebraten. Dann gebe ich die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe dazu und lasse die Reispfanne nochmal kurz aufköcheln.
5. Zum Schluss rühre ich noch den Mais und den Frischkäse unter – fertig. Wer mag, dekoriert nun noch hübsche Teller. Lasst es euch schmecken!

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Für noch mehr Abwechslung schau dir gern mal meine große [Kinderrezepte Sammlung](#) an.