

ZUTATEN

- 150 g KoRo Bio Basmati Reis
- 500 g frischen Brokkoli
- 1 Dose KoRo Bio Kichererbsen
- 2 EL KoRo Bio Mandelmus
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund frische Petersilie
- Just Spices Reis Gewürz
- Öl
- Salz/Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Reis waschen und mit 225 ml Salzwasser 25 Minuten leicht köcheln
2. Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Petersilie hacken
3. Brokkoli ca. 10 Minuten bissfest garen
4. Kichererbsen abseihen
5. Öl in großer Pfanne erhitzen und Zwiebel anschwitzen
6. Kichererbsen leicht anrösten und Reis hinzugeben
7. würzen mit Just Spices Reis Gewürz und Petersilie (ev. Salz/Pfeffer ergänzen)
8. Mandelmus unterrühren
9. Brokkoliröschen unterheben
10. servieren & genießen!



Reispfanne mit Brokkoli und Kichererbsen

 2 Portionen  35 Minuten

Mit diesem sehr simplen und veganen Rezept trifft ihr sowohl im Sommer als auch in den kalten Jahreszeiten total ins Schwarze. Die Reispfanne ist eine sehr leichte und bekömmliche Speise. Zudem ist sie sehr rasch zubereitet.

Durch die enthaltenen Kichererbsen sättigt sie auch gut. Die frische Petersilie und das Mandelmus verleiht dem Gericht eine ganz spezielle Note.

Rabattcode

>> Bibifashionable

für 5 % Rabatt auf deine Bestellung bei [KoRo](#)