



SÜSSE CHILI-GEMÜSE-REIS-BOWL MIT GRILL KÄSEGENUSS

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Den Reis in einem großen Topf mit Salz 20 Min. lang kochen, bis er weich ist.

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Pilze in Scheiben schneiden und Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Chilischote fein hacken.

2. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Brokkoli und 3 EL kochendes Wasser hinzugeben und 3-5 Min. kochen.

3. Knoblauch und Pilze zugeben und braten, bis das Gemüse weich geworden ist. 2 EL süße Chilisauce und den größten Teil der Frühlingszwiebeln unterrühren, ein paar zum Garnieren aufheben.

4. Reis und das Gemüse auf vier Schüsseln verteilen.

5. Pfanne sauber wischen und den restlichen 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen.

6. Den Alpenhain Grill Käsegenuss Natur nach Packungsanweisung zubereiten und in dicke Scheiben schneiden.

7. Alpenhain Grill Käsegenuss Natur auf die Schüsseln verteilen, die restliche Frühlingszwiebeln und die rote Chili darüber streuen und mit süßer Chilisauce beträufeln.



ZUTATEN

350 g	Langkorn-Wildreis
1	Brokkoli
250 g	Pilze
4	Knoblauchzehen
4	Frühlingszwiebeln
1	rote Chilischote
2 EL	Pflanzenöl
4 EL	Chili-Dip-Sauce, süß
4 Stück	Alpenhain Grill Käsegenuss Natur (à 75g)