

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Sellerie-Möhren-Reis-Pfanne

Zutaten: 1 Zwiebel, Öl, 1 EL Butter, 400 g Sellerie, 3 Möhren, 2 EL Öl, 2 EL Mehl, Milch, Sojasauce.

Zubereitung: Die gehackte Zwiebel in einer Pfanne glasig andünsten. Die Sellerie und die Möhren schälen und stifteln, in die Pfanne geben und leicht weich dünsten.

Wenn das Gemüse bissfest ist an die Seite schieben und einen EL Butter auf die leere Seite geben und mit dem Mehl schnell verrühren. Die Milch dazugeben und schnell verrühren, so dass eine cremige Mehlschwitze entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und mit dem Gemüse vermengen.

Dazu einen Naturreis reichen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)