

# GEMÜSE REIS PFANNE IM WOK

## Zutaten:

2 EL Sesamöl  
1 Pck. Basmati Reis  
1 Zwiebel  
1 kleiner Spitzkohl  
2 Möhren  
1 TL frischer Ingwer  
1 Paprika  
1 Zucchini  
2 EL Rote Linsen  
1/4 Dose (ca. 120g) Kichererbsen  
500 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Das Semsamöl in einem Wok erhitzen, Zwiebel, Spitzkohl und die Möhren darin kurz anbraten. Ingwer und rote Linsen dazugeben und alles nochmal ca. 2 Minuten braten. Paprika, Zucchini und den Reis zugeben und mehrmals umrühren. Jetzt nur noch mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kichererbsen dazugeben.