



## Reispfanne

Zutaten (ca. 4 Portionen)

300 g Langkorn + Wildreis

5 Möhren

2 Zucchini

1 Mango

Öl

Möhren

Zucchini

Mangostücke und

Reis

Pfeffer und

etwas Soja- oder Worcester-Sauce

kochen, abgießen und beiseite stellen.

schälen, vierteln und in Würfel schneiden.

mit dem Schäler feine Streifen  
herunterschneiden bis zum „Kern“.

schälen und in kleine Stücke schneiden.

in der Pfanne erhitzen, dann die

hinzufügen und anbraten. Danach die

dazu geben und ebenfalls anbraten. Zum  
Schluß

mit in die Pfanne. Alles vermengen. Dann mit

würzen.