

# Safran - Gemüse - Pfanne (laktosefrei)

## Zutaten:

150 g Zuckerschoten  
150 g Brokkoli  
300 g Reis  
150 g Champignons  
2 große Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zucchini  
0,2 g Safranfäden  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

## Zubereitung:

- Safran in etwas Wasser auflösen.
- Den Reis in 500 ml Wasser garen.
- Während des Aufkochens den Safran unterrühren.
- Brokkoli, Zuckerschoten und Zucchini klein schneiden.
- In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.
- Pilze und Tomaten klein schneiden.
- Im Öl die Pilze anbraten.
- Zerquetschten Knoblauch zugeben.
- Restliches Gemüse zugeben und erhitzen.
- Den Reis untermischen und alles kurz anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.