



VEGETARISCHER BRAUNER REISAUFLAUF

Inhaltsstoffe

Für 2 Personen

1 Dose servierfertige
Linsensuppe

130 g gekochter brauner
Reis

1 Dose ungesalzenes
Mischgemüse

1 große geröstete rote
Paprika aus der Dose

70 g geschredderter
scharfer Cheddar-Käse

Schritte

- 1.** Kombinieren Sie Suppe, gekochten Reis, gemischtes Gemüse, Paprika und 6 Esslöffel Cheddar-Käse in einer mikrowellengeeigneten Auflauf- oder Backform (2 Quart). Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und streichen Sie die Oberseite der Mischung glatt. Mit den restlichen 2 Esslöffeln Cheddar-Käse bestreuen.
- 2.** Bedecken Sie sie und garen Sie sie in der Mikrowelle bei voller Leistung, bis sie durchgehitzt sind und der Käse geschmolzen ist (ca. 5 Minuten).
- 3.** Abdecken und vor dem Servieren 1 Minute abkühlen lassen.