

SUCUK-REIS-PFANNE MIT GEMÜSE / MIT NATUR- UND WILDRERIS



Würzige Reispfanne mit Naturreis und Wildreis und verschiedenen Gemüsesorten. Dazu serviere ich knusprig gebratene Sucukscheiben und Joghurt.



Zubereitungszeit

45 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZUBEREITUNG

Wasche den Wildreis gründlich unter fließendem Wasser ab. Gib den Wildreis mit 1 Liter Wasser in einen Topf und lasse das Wasser aufkochen. Lasse den Reis dann bei mittelhoher Hitze etwa 15-20 Minuten kochen und gieße ihn anschließend ab. Er ist jetzt noch bissfest. Schneide die Zwiebel in feine Würfel. Erhitze das Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze und brate die Zwiebelwürfel darin für 3-4 Minuten glasig an. Schneide die Paprika in feine Streifen und die Champignons in Scheiben. Füge das Gemüse zur Pfanne hinzu und brate es 3-4 Minuten an.

Wasche den Naturreis unter fließendem Wasser gründlich ab. Füge nun beide Reissorten zu den übrigen Zutaten hinzu und brate sie kurz mit an. Falls du Wein verwendest, kannst du ihn nun hinzufügen und dann verkochen lassen.

Füge nun die Brühe hinzu und würze die Zutaten mit Salz, Pfeffer und Chili. Lass die Zutaten aufkochen, füge die Kichererbsen hinzu und verschließe den Topf mit einem Deckel und schalte den Herd herunter. Lass das Gericht etwa 20 Minuten garen. Schalte den Herd ab und lasse das Gericht etwa 5 Minuten nachziehen. Schmecke die Pfanne mit Zitronensaft und Petersilie ab.

Brate inzwischen das Sucuk in einer Pfanne ohne Fett an, bis es knusprig ist. Serviere die Sucukscheiben mit dem Reisgericht.

Verrühre den Joghurt mit dem Salz, Pfeffer und der Minze und reiche den Joghurt zum Gericht. Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

ZUTATEN:

- 150 g** Wildreis
- 1 l** Wasser
- 1** Zwiebel
- 3 EL** Olivenöl
- 2** Paprika (gelb)
- ½** Paprika (rot)
- 1** grüne Paprika
- 250 g** Champignons
- 150 g** Naturreis
- 100 ml** Weißwein
- 800 ml** Gemüsebrühe
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Chili
- 480 g** Kichererbsen (aus der Dose)
- ¼ TL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1** Zitrone
- ½** Petersilie
- 250 g** Sucuk

ZUM SERVIEREN:

- 500 g** Joghurt (10 %)
- 1 TL** Salz
- Pfeffer
- Minze