

BUNTE GEMÜSE-REISPFANNE MIT JOGHURTSOSSE



Wildreis mit bunter Gemüsemischung. Kurkuma verleiht dem Gericht die schöne Farbe.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Hacke die Schalotte fein und brate sie im Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze an. Schneide die Paprika und den Fenchel in 2 cm Würfel und die Champignons in Viertel. Füge das Gemüse, Kurkuma und das Paprikapulver zu den Schalottenwürfeln hinzu und brate es an.

Schneide die Zuckerbohnen in 1 cm breite Streifen und viertele die Tomaten. Füge die Zuckererbsen und den Reis hinzu und brate alles gut an. Lösche die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Füge Salz und Pfeffer hinzu und lass alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10-20 Min. garen (je nach Reissorte: Packungsanleitung beachten). Schalte nach der Garzeit den Herd aus und lass den Reis 5 Min. quellen. Füge Zitronenschalenabrieb, den Saft der halben Zitrone und die Tomaten hinzu.

Hacke die Petersilie und das Fenchelgrün fein und serviere die Gemüse-Reispfanne mit Joghurt und den Kräutern.

Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

ZUTATEN:

- 4 EL** Olivenöl
Olivenöl
- 1** Schalotte
- 1** Paprika (gelb)
- 1** Paprika (rot)
- 1** Fenchel
- 200 g** Champignons
- 200 g** Zuckerbohnen
- 400 g** Cocktailtomaten
- 300 g** Paella-Reis,
Wildreis oder
Naturreis
- 1 TL** Paprikapulver
(edelsüß)
- 1 TL** Kurkuma
(gemahlen)
- 1 TL** Salz
- Pfeffer
- 900 ml** Gemüsebrühe
(bis zu)
- 1** Zitrone
(unbehandelt)

AUSSERDEM:

- 1** Petersilie
- Joghurt (3,5 %)