

Bunte Gemüse-Reis-Pfanne mit Paprika, Champignons und Bohnen

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Buschbohnen	300 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Champignons, weiß	500 g
Zitronen	1 St.
Öl	4 EL
Tomatenmark	140 g
Weißwein, trocken	200 ml
Wasser	100 ml
Petersilie, frisch	40 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, feine Reibe, Küchenpapier

1. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln. In einem weiteren Topf ca. 3 l Wasser zum Kochen bringen.
2. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abknipsen. Paprikas waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
3. Bohnen im kochenden Wasser ca. 8 Min. kochen. Währenddessen Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben, halbieren, von 1 Hälfte den Saft auspressen und die andere Hälfte nochmals halbieren. Bohnen in ein Sieb abgießen.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Paprika, Bohnen und Champignons darin ca. 3–4 Min. scharf anbraten und danach in einer Schüssel beiseitestellen.
5. In die selbe Pfanne 1 EL Öl nachgießen, auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Tomatenmark darin ca. 2 Min. anbraten. Reis zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und weitere 2 Min. braten. Paprika, Bohnen, Champignons und Wasser zugeben und alles für weitere ca. 3 Min. zusammen schwenken.

6. Derweil Petersilie waschen trocken schütteln und fein hacken. Fertigen Reis mit Zitronenschale, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie unterheben. Champignon-Paprika-Gemüse-Reis-Pfanne auf Tellern anrichten, mit den Bohnen und Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	574 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g