



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

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Stangenbohnen	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	

Zubereitung

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.

Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abknipsen. Paprikas waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.

Bohnen im kochenden Wasser ca. 7 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.

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.

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.

Währenddessen 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	584 kcal		
Kohlenhydrate	92 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	14 g	Fette	15 g