

Bunte Reis-Pfanne mit Paprika, Champignons und Bohnen

Für zwei Personen

150 g Langkornreis	1 große Zwiebel	150 g Buschbohnen
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	250 g weiße Champignons
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft	70 g Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Reis in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und garen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abschneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in Salzwasser 7 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und mit Paprika und Champignons in einer Pfanne mit Öl 4 Minuten braten.

Danach in einer Schüssel beiseitestellen. In gleicher Pfanne Zwiebeln und Tomatenmark in Öl anbraten. Reis hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und weitere 2 Minuten braten. Gemüse und 50 ml Wasser hinzugeben und für 3 Minuten braten.

Zitrone waschen und Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte nochmals halbieren und für Garnitur beiseitelegen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reispfanne mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben.

Abwechselnd den Reis mit dem Gemüse in einem Servierring schichten und als Türmchen servieren. Mit Zitronenvierteln anrichten.

Enver Perviz am 01. Juni 2022