

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 2 Personen: Paprika-Reis-Pfanne

250 g Basmatireis
2 Paprikas – rot
2 EL Rapsöl
1 Zehe Knoblauch
2 EL Tomatenmark – oder Ajvar
1 EL Paprikapulver – edelsüß
1 Prise Cayennepfeffer & Paprika rosenscharf
750 ml Wasser
10 g Gemüsebrühe – ca. 2 TL

Zutaten: Joghurt-Knoblauch-Soße

300 g Naturjoghurt
2 Zehen Knoblauch
1 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
1 Prise Salz und Cayennepfeffer
2 TL gemischte Kräuter
z.B. 8 Kräuter (TK)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Paprikas in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Paprika auf hoher Stufe anbraten.

Den Basmatireis warm waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch in die Pfanne pressen, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben. Alles vermengen und kurz auf mittlerer Hitze mit anbraten.

Den gewaschenen Reis zusammen mit 500 ml Wasser und der Gemüsebrühe dazugeben. Alles gut verrühren und so lange köcheln lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Danach noch 250 ml Wasser unterrühren und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Dabei immer wieder umrühren.

Während der Reis gart die Soße zubereiten. Dazu Joghurt, gepressten Knoblauch, Zitronensaft, Rapsöl, Gewürze und gemischte Kräuter miteinander verrühren. Kurz ziehen lassen.

Viel Spaß beim Kochen und
Genießen wünscht Dir Deine

Wilma shoppen

Alle Zutaten findest du hier im Center bei:

