

Mediterraner Reis

Riz façon méditerranéenne



Zutaten für 3-4 Personen:

125 g Basmati-Reis
400 ml Gemüsebrühe
1/4 TL Salz
1 Döschen Safran
1 Knoblauchzehe
1/2 rote Paprika
1/4 gelbe Paprika
1 mittlere Tomate
1/2 Tasse Tiefkühlerbsen
1/4 eines Zucchini
2 EL Olivenöl

1. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden und die Haut mit einem Sparschäler sägend abziehen. Klein würfeln.

2. Tomate überbrühen, Haut abziehen, entkernen und würfeln. Zucchini fein würfeln.

3. Knoblauchscheiben, Paprika- und Zucchiniwürfel in 1 EL Olivenöl knackig anbraten.

4. Safran in wenig Wasser auflösen, in die Gemüsebrühe einrühren. Aufkochen, Reis einstreuen, wieder aufkochen und dann bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 Minuten auf milder

Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Garprobe machen. Reis abgießen.

5. Inzwischen die TK Erbsen nach Vorschrift zubereiten.

6. 1 EL Olivenöl in den Reistopf geben, angebratenes Gemüse, Tomatenwürfel und fertige Tiefkühlerbsen unter den Reis rühren und das Ganze bei geschlossenem Deckel auf der noch warmen Herdplatte 15 Minuten ausdämpfen lassen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Beilagen, Reis, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023