



## Marokkanisches Bohnengemüse

auf Kurkuma-Reis



30-40min



2 Personen

Auf in den Orient! Das vegane Bohnengemüse ist inspiriert von der marokkanischen Küche. Gewürze und frische Kräuter spielen dort eine große Rolle, so auch in unserem Gericht! Kurkuma gibt dem angebratenen Reis eine besondere Note und ein orientalischer Gewürzmix peppt die Gemüsepfanne auf! Abgerundet wird das Gericht durch Pistazien und frische Petersilie - ein kulinarischer Traum wie aus 1001 ...

## Was du von uns bekommst

- Pistazien <sup>15</sup>
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Kurkuma
- Knoblauchzehe
- Karotte
- Cannellini Bohnen
- Kichererbsen
- Petersilie
- Paprika
- Habeshas Berbere
- gewürfelte Tomaten
- Basmati Reis

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 14.5g, Eiweiß 30.6g, Kohlenhydrate 123.7g



### 1. Reis kochen

400ml heißes Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



### 4. Gemüse ablöschen

**Gemüse** mit **1/2** der **gewürfelten Tomaten**, **Tomatenmark** und 100ml Wasser ablöschen und Suppenwürfel darin auflösen. Mit **1/3** des **Kurkumas**, **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. **Gemüsepfanne** 9-10Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind. **Kichererbsen** und **Bohnen** für die letzten 3-4Min. Kochzeit dazugeben. Ggf. Wasser dazugeben falls es zu dickflü...



### 2. Gemüse schneiden

**Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.



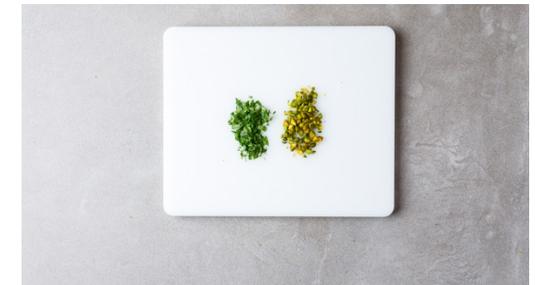
### 5. Reis braten

Währenddessen 1EL Margarine oder für die nicht vegane Version Butter in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze schmelzen lassen. Dann den **Reis** in die Pfanne geben und den restlichen **Kurkuma** und 1 Prise Zucker unterrühren. **Reis** ca. 2-3Min. anbraten.



### 3. Gemüse anbraten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen, die **Zwiebeln** ca. 3-4Min. glasig andünsten, **Knoblauch** nach 1-2Min. dazugeben. Dann die **Karotten** und **Paprika** in die Pfanne geben und weitere ca. 5Min. anbraten. Inzwischen die **Bohnen** und **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



### 6. Servieren

**Petersilienblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern, die **Pistazien** grob hacken und unter den **Reis** heben. **Kurkuma-Reis** mit dem **Bohngemüse** servieren und mit **Petersilie** bestreuen.