



Marokkanisches Bohnengemüse

auf Kurkuma-Reis



30-40min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- 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 745.0kcal, Fett 11.9g, Eiweiß 27.6g, Kohlenhydrate 123.7g



1. Reis kochen

800ml heißes Wasser mit 1TL 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 **Tomatenmark**, **gewürfelten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen und Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Mit **1/3** des **Kurkumas**, **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. **Gemüsepfanne** ca. 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 dickflüssig...



2. Gemüse schneiden

Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. **Zwiebeln** 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.



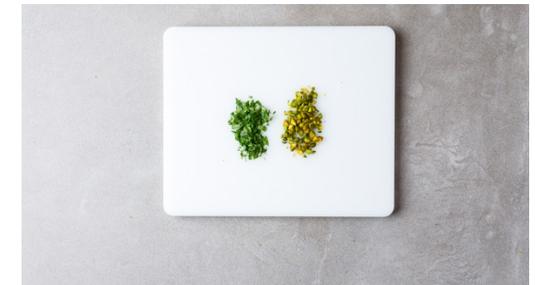
5. Reis braten

Währenddessen 1-2EL 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 1-2 Prisen Zucker unterrühren. **Reis** ca. 2-3Min. anbraten.



3. Gemüse anbraten

Eine große Pfanne mit 1-2EL 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.