



## Feiner Safran-Gemüse-Pilaw

mit breiten Bohnen und Pistou



30-40Min.



2 Personen

Ein wunderbares One-Pot-Gericht erwartet dich heute! Viel Gemüse – frische Bohnen, knackige rote Paprika und feine rote Zwiebeln – gart zusammen mit bestem Risottoreis in einer aromatischen Brühe mit Safran, Paprikapulver und Tomatenmark. Die provenzalische Pistou mit frischen Kräutern, Knoblauch und Zitrone ist die perfekte, erfrischende Ergänzung.

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 gelbe Paprika
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 635.0kcal, Fett 9.5g, Eiweiß 19.0g, Kohlenhydrate 112.4g



**1. Brühe ansetzen**

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Tomatenmark**, das **Paprikapulver** und die **Safranfäden** in das kochende Wasser geben und alles gut verrühren.



**2. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



**3. Gemüse anbraten**

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl auf höchster Stufe 3-4Min. anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



**4. Reis anrösten**

Den **Reis** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitrösten, dabei stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt!



**5. Bohnen zugeben**

Das **Gemüse** und den **Reis** mit der **Brühe** ablöschen, dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den **Pilaw** ca. 8Min. köcheln lassen. Inzwischen die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in schräge, ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Bohnen** in die Pfanne geben und den **Pilaw** weitere ca. 8Min. köcheln lassen.



**6. Anrichten und servieren**

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Kräuter samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** mit den **Kräutern**, dem **Zitronensaft**, 1-2TL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Den **Pilaw** mit der **Sauce Pistou** und dem **Zitronenabrieb** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.  **#marleyspooning**