



Feiner Safran-Gemüse-Pilaw

mit breiten Bohnen und Pistou



30-40Min.



3-4 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
- 2 gelbe Paprika
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 40g frische Petersilie & Koriander
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln

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 540.0kcal, Fett 7.1g, Eiweiß 13.8g, Kohlenhydrate 100.8g



1. Brühe ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Das **Tomatenmark**, das **Paprikapulver** und die **Safranfäden** in das kochende Wasser geben und alles gut verrühren.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebeln** 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 ca. 1EL 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 an.     **#marleyspooning**