



Vegetarisches Letscho

ungarischer Art mit Petersilienreis



30-40min



4 Personen

Mhh, dieses vegane Letscho ist ein echter Leckerbissen für alle Paprika-Fans! Rote Spitzpaprika, gelbe Paprika und Paprikapulver sorgen in Kombination mit Paradeisern für viel Farbe und Geschmack auf dem Teller! Das ungarische Schmorgericht glänzt bei uns als gesundes Hauptgericht. Zum duftenden Paprikagemüse gibt es fluffigen Basmati Reis. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- gelbe Paprika
- Paprika
- Paradeiser
- gewürfelte Paradeiser
- Basmati Reis
- Scharfmacher Gewürz
- Knoblauchzehe
- gelbe Zwiebel
- rote Spitzpaprika
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 9.8g,
Kohlenhydrate 97.4g, Eiweiß 14.3g



1. Reis kochen

800ml Wasser im Topf mit 1/2TL Salz zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



4. Paprika dazugeben

Nun die **Paprikastreifen**, **Paradeiserwürfel**, 100ml Wasser sowie die **Dosenparadeisern** in die Pfanne geben. Mit 1TL Salz, Pfeffer, 2Prisen Zucker und **Paprikapulver** würzen und **Gemüse** ca. 20Min. köcheln lassen, bis es weich ist.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. **Knoblauch** fein würfeln, **Zwiebeln** halbieren und in Scheiben schneiden. Die **Paradeiser** halbieren, den Strunk heraus schneiden und **Paradeiser** in 1cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden.



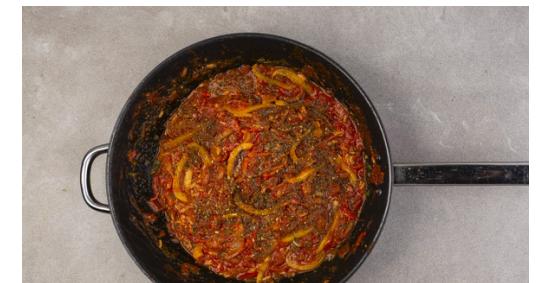
5. Petersilie hacken

3/4 der **Petersilienblätter** fein, den Rest grob hacken. Sobald der **Reis** gar ist, die fein gehackte **Petersilie** unter den **Reis** heben.



3. Zwiebeln anschwitzen

Eine große Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen und **Zwiebeln** darin ca. 3-4Min. glasig andünsten. **Knoblauch** nach ca. 2Min. dazu geben.



6. Letscho abschmecken

Letscho ggf. nachwürzen und nach Geschmack mit **Scharfmacher Gewürz** abschmecken. **Letscho** mit **Reis** servieren und die übrige **Petersilie** über das Gericht streuen.