



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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 9.5g,
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 19.0g



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.