



RS Geflügelwürstchen mit Schmorgemüse

auf Basmatireis mit pikantem Joghurtdip



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt es ein leckeres Ragout, aber diesmal mit feiner BBQ-Geflügelwurst: Sie darf mit bereits vorgeschnittenem, würzigem Lauch, Paprika und Pilzen schmurgeln und sich dann auf einem fluffigen Bett aus Basmatireis in Szene setzen. Der pikant gewürzte Joghurtdip und duftendes Basilikum bringen zusätzlich frischen Wind in deine Küche. Ein absoluter Publikumsliebbling, der schnell aufgetischt ist!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 3 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 35.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Würste anbraten

Die **1/2 des Brühgewürzes** in 200ml warmem Wasser auflösen. Den **Knoblauch** und die **Würste** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und ca. 1Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben, dann die **Brühe** angießen und gut verrühren.



2. Knoblauch schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



5. Würste und Gemüse köcheln

Die **Brühe** aufkochen und bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis die **Würste** gar sind und die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Das **Gemüse** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und der **Lauch** weich sind.



6. Dip anrühren

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Mit **1 Prise Chiliflocken oder mehr**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Würste** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Reis**, das **Gemüse** und die **Würste** auf Teller verteilen, mit dem **Basilikum** garnieren und mit dem **Dip** servieren.