



Geflügelwürstchen mit Schmorgemüse

auf Basmatireis mit pikantem Joghurdip



ca. 25min



3-4 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 Joghurdip und duftendes Basilikum bringen zusätzlich frischen Wind in deine Küche. Ein absoluter Publikumsliebbling, der schnell aufgetischt ist!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 6 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 20g Basilikum

- 2EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 19.4g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 35.1g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Das **Brühgewürz** in 400ml warmem Wasser auflösen. Den **Knoblauch** und die **Würste** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und ca. 1Min. anbraten. Mit 2EL Mehl bestäuben, dann die **Brühe** angießen und gut verrühren.



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



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 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und der **Lauch** weich sind.



Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Mit **2 Prisen 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.