

Eine ursprünglich orientalische Gemüse-Reis-Kreation.

Fresh Veggie Pilaf

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Knoblauch schälen und feinhacken. Zucchini und Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und würfeln. Bohnen waschen, putzen und in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erst den Knoblauch anbraten, nach 3 Min. das Gemüse mit dem Harissa dazugeben und für etwa 10 Min. bissfest braten, dabei immer wieder wenden. Währenddessen Reis nach Packungsanleitung zusammen mit dem Brühwürfel zubereiten.
- Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Frühlingszwiebel und Minze waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebel vom Strunk befreien, Minzblättchen von den Stielen zupfen und beides zusammen feinhacken. Aprikosen und Pistazien ebenfalls hacken.
- Reis mit Linsen, Gemüse und Aprikosen vermischen und auf einen großen Teller geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt über dem Pilaf verteilen und mit Frühlingszwiebeln, Minze und Pistazien bestreuen. Zum Schluss Sumach darüber streuen, Limettensaft darüber träufeln und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 150 g Buschbohnen
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Harissa
- 200 g Basmati-Wildreis
- 1 Gemüse-Brühwürfel
- 1 Dose Linsen, gekocht
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Zweige Minze
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 1 Handvoll Pistazien, geschält
- Meersalz und Pfeffer
- 4 EL Joghurt
- 1 TL Sumach
- ½ Limette