

# Gemüsereis



## Zutaten für vier Personen:

250 g Basmati-Reis

Salz für das Kochwasser

100-150 g Bohnen (TK),  
alternativ Zuckerschoten oder  
Erbsen (TK)

1 mittlere Karotte

1/3 eines kleinen Zucchini

1/4 einer roten Paprika

Tomaten (optional)

Olivöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Reis nach Packungsvorschrift zubereiten. Bei geschlossenem Deckel ausdämpfen lassen, in eine passende Servierschüssel umfüllen und im Backofen bei 80-100° warm halten.

2. Karotten schälen und in 3-4 cm lange Stifte schneiden. Vom Zucchini das Ende abschneiden, zwei ca. 3-4 cm dicke Scheiben abschneiden und in Stifte schneiden. Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden. Optional Tomaten vierteln, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

3. Paprikastreifen in wenig Olivenöl einige Minuten braten.

4. TK Bohnen ca. 11 Minuten in kochendem Salzwasser garen, nach ca. 5 Minuten die Karotten zugeben. 2 Minuten vor Garende die Zucchini-streifen einlegen. Dann alles in ein Sieb abgießen, kurz mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5. Alles Gemüse vorsichtig unter den Reis mischen.

## Hinweise:

Mengen und Art der Gemüse, sowie auch die Zubereitungsart kann man stark variieren.

Wichtig ist, dass man das Gemüse extra gart und erst nach Fertigstellung des Reises untermischt.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Beilagen, Reis, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023