

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2022** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Enver Perviz**

**Bunte Reis-Pfanne mit Paprika, Champignons und Bohnen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Reispfanne:**

150 g Langkornreis  
 1 große Zwiebel  
 150 g Buschbohnen  
 1 gelbe Paprika  
 1 rote Paprika  
 250 g weiße Champignons  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 70 g Tomatenmark  
 100 ml trockener Weißwein  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und garen. Zwiebel abziehen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abschneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in Salzwasser 7 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und mit Paprika und Champignons in einer Pfanne mit Öl 4 Minuten braten. Danach in einer Schüssel beiseitestellen. In gleicher Pfanne Zwiebeln und Tomatenmark in Öl anbraten. Reis hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und weitere 2 Minuten braten. Gemüse und 50 ml Wasser hinzugeben und für 3 Minuten braten.

Zitrone waschen und Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte nochmals halbieren und für Garnitur beiseitelegen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reispfanne mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben.

Abwechselnd den Reis mit dem Gemüse in einem Servierring schichten und als Türmchen servieren. Mit Zitronenvierteln anrichten.