

SCHNELLE REISPFANNE MIT BOHNEN UND GEMÜSE

Vorbereitungszeit 10 Minuten | Kochzeit 15 Minuten |

Leicht | 3 Portionen

Diese Reispfanne geht schnell und einfach, ist gesund und schmeckt natürlich unglaublich lecker. Die Reispfanne wird komplett in einer Pfanne zubereitet, ist also ein One-Pot Gericht. Der Joghurt Dip ist optional. Das Gericht schmeckt auch ohne sehr gut. Es gibt dem Ganzen allerdings noch einen gewissen Kick.

Wer das Rezept vegan halten möchte, kann den Joghurt auch durch einen Sojajoghurt oder ähnliches ersetzen.

Schritt 01

Das Gemüse waschen. Die Enden der Bohnen abschneiden und dann in kleine Röllchen schneiden. Die Paprika und die Tomate in kleine Würfel schneiden und separat aufbewahren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Chili entkernen und fein schneiden.

Den Reis in einem Sieb gut abwaschen und abtropfen lassen.

Schritt 02

In einer Pfanne* etwas Olivenöl oder Pflanzenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Dann die Paprika und Bohnen dazugeben und weitere 2-3 Minuten mit anbraten. Den Reis und die Gewürze dazugeben und nochmal 1-2 Minuten mit anschwitzen. Die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Dann mit dem Wasser auffüllen. Die Bohnen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze auf kleinste Stufe herunterdrehen und abgedeckt für 10-15 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen worden ist.

Schritt 03

Für den Dip den Koriander gut waschen und trocken tupfen. Klein hacken und mit dem Joghurt mischen. Etwas Limettenabrieb zu dem Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Reispfanne mit dem Joghurt und einer Limettenspalte servieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Pfannen und Töpfe*:

Vegane Reispfanne mit Bohnen - perfekt für den Feierabend!

Zutaten

- eine Handvoll grüne Bohnen
- eine rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Chili oder Peperoni
- 1 Dose schwarze oder Kidneybohnen (400g)
- 200 g [Basmatireis*](#) + 1,5fache Menge an Wasser (oder Brühe)
- jeweils 1/2 TL Oregano, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel
- etwas [Olivenöl*](#) oder Pflanzenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Dip:

- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Limette

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 68

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Meine Feierabendküche*: