



REZEPT DER WOCHE

Paprika-Reis

Zutaten

1 (große) Tasse Reis
2 Tassen Gemüsebrühe

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Chiliflocken oder frische Chilischote
3 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver edelsüß
nach Geschmack Paprikapulver scharf
3-4 Paprika
1 Stange Lauch
getrocknete oder frische Kräuter

300g Naturjoghurt
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
optional: etwas Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

Den Reis in der Gemüsebrühe kochen.

Zwiebeln, Knoblauch und ggf. Chilischote fein hacken.
Lauch und Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne in etwas Öl Zwiebel, Knoblauch und Chili(-flocken) anschwitzen. 3 EL Tomatenmark hinzugeben und unterrühren. Dann das Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen.

Den fertig gegarten Reis in die Pfanne geben und mit dem Paprikagemüse vermengen.

Für die Joghurtsauce zwei Knoblauchzehen pressen und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. eine Handvoll frische Kräuter hinzufügen.

Dazu schmeckt z.B. ein frischer Salat.

Guten Appetit!