

Rezept

Gebratener Kürbis mit schwarzen Bohnen

Ein Rezept von Gebratener Kürbis mit schwarzen Bohnen, am 29.04.2024

Zutaten

180 g Basmatireis	Salz
600 g Butternutkürbis (geputzt ca. 400 g)	1 grüne Paprikaschote
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Dose schwarze Bohnen (425 ml)	1 EL helle Sesamsamen
4 EL neutrales Pflanzenöl	5 EL süß-scharfe Chili-Sauce
50 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser zugedeckt garen. Inzwischen den Kürbis schälen und das Fruchtfleisch ohne Kerne und Fasern in schmale Spalten oder Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen, dann in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in schmale Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Im Wok oder in einer großen Pfanne den Sesam rösten, dann herausnehmen. Das Öl erhitzen und Kürbis und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rührbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und alles weitere 3 Min. braten, dann die Bohnen dazugeben.
3. Die Chilisauce und die Brühe unter das Gemüse rühren. Alles offen in 2 - 3 Min. dicklich schmoren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den fertigen Reis heiß mit dem gerösteten Sesam mischen und zu dem Kürbisgemüse servieren.