

Rezept

One-Pot-Gemüse-Reis

Ein Rezept von One-Pot-Gemüse-Reis, am 28.06.2026

Zutaten

2 Möhren	4 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
200 g grüne Bohnen	2 EL Olivenöl
160 g Naturreis	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 6 g F, 6 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren oder dritteln.

3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Reis darin 2-3 Min. anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Saft der Zitrone auspressen und unter den Gemüse-Reis mischen.

4. Mit 900 ml Wasser ablöschen und den Gemüse-Reis bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.