

Rezept

Pilaw mit Bohnengemüse

Ein Rezept von Pilaw mit Bohnengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Reis:

300 g türkischer Rundkornreis (aus dem türkischen Lebensmittelladen)	Salz
6 EL türkische Reismudeln (aus dem türkischen Lebensmittelladen)	5 EL Olivenöl
	40 g Butter

Für die Bohnen:

750 g breite grüne Bohnen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	250 g stückige Tomaten (aus dem Tetrapak)
Salz	Pfeffer
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Reis mit 1 TL Salz in einer Schüssel mit kochendem Wasser komplett bedecken. 30 Min. quellen lassen, dann in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Bohnen, Knoblauch, Tomatenmark und Tomaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Die Bohnen zugedeckt bei großer Hitze 5-7 Min. garen, dabei 1-2-mal umrühren. Am Ende sollte fast alle Flüssigkeit verkocht sein. 250 ml Wasser zugießen und die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 40-50 Min. fertig garen. Falls nötig, zwischendurch etwas Wasser zugießen.
3. Währenddessen für den Reis das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Reismudeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Butter zufügen und unter Rühren schmelzen und leicht aufschäumen lassen. Den abgetropften Reis zugeben und 2 Min. unter Rühren anbraten. Anschließend ca. 650 ml Wasser zugießen - es sollte knapp 1 cm über dem Reis stehen. Den Pilaw aufkochen und salzen, dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren. Den Topfdeckel in ein sauberes Geschirrtuch schlagen und so auflegen, dass kein Dampf entweichen kann. Den Reis in 20 Min. garen, bis er weich und das Wasser vollständig aufgesogen ist. Den Pilaw mit einer Gabel auflockern und zu den Bohnen servieren.