

Djuvec-Reis



Zutaten für 4 Personen



- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 2 große Zwiebeln



- ☐ 2 Paprikaschoten



- ☐ 2 mittelgroße Tomaten



- ☐ 1 EL Paprikapulver
- ☐ 4 EL Tomatenmark



- ☐ 200 g Vollkornreis



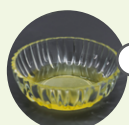
- ☐ 500 ml Gemüsebrühe



- ☐ 150 g Ajvar, mild



- ☐ 150 g tiefgekühlte Erbsen



- ☐ 2 EL Olivenöl



- ☐ etwas Jodsalz mit Fluorid
- ☐ etwas schwarzer Pfeffer
- ☐ etwas Petersilie



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 50 min

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Küchenwaage | ☐ Messbecher |
| ☐ Küchenmesser | ☐ Große Pfanne mit Deckel |
| ☐ Schneidebrett | ☐ Rührlöffel |

* Variation

Statt der Erbsen kann man
auch grüne Bohnen verwenden.
Wer es scharf mag, kann beim
Ajvar auch zur scharfen
Variante greifen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Personen

- 1 Knoblauch und Zwiebeln schälen. Paprikaschoten waschen und putzen. Tomaten waschen und entkernen. Alles in kleine Würfel schneiden. Erbsen auftauen lassen.
- 2 Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das gewürfelte Gemüse etwa 5 Minuten scharf anbraten.
- 3 Hitze zurücknehmen. Paprikapulver und Tomatenmark über das Gemüse geben, alles umrühren und 1 bis 2 Minuten weiterbraten.
- 4 Reis in die Pfanne geben und mitbraten, bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist.
- 5 Die Reismischung mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Ajvar, Salz und Pfeffer unterrühren.
- 6 Bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.
- 7 Währenddessen Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
- 8 Angetaute Erbsen und Petersilie unterrühren und weitergaren bis der Reis gar ist. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Eigene Notizen

Djuvec-Reis



Tipps + Tricks

- Djuvec ist ein Reisgericht in der südosteuropäischen Küche. Dazu wird häufig Lamm-, Rind- oder Schweinefleisch gegessen.
- Übrigens: Dieses Rezept ist vegan.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

