

Rezept

Reis mit Bohnen in Tomatensoße



© Maria Grossmann, Monika Schürle

Info

| | | | | | |
|-------------------------|----------|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|
| 🕒 55 Min. Gesamtzeit | 📏 leicht | 🔥 535 kcal Kilokalorien | 17 g Eiweiß | 20 g Fett | 65 g Kohlenhydrate |
|-------------------------|----------|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|

Zutaten für - 4 + Portionen

1,5 kg **Strauchtomaten**

2 **Schalotten**

2 **Knoblauchzehen**

4 EL **Olivenöl**

Salz

200 g **Naturreis**

2 Messerspitzen **Safranfäden**

300 g **grüne Bohnen**

200 g **Dicke Bohnen**

150 g **weiße Bohnen** aus der Dose

4 EL **Oliven** schwarz, in Öl, abgetropft, ohne Stein

Pfeffer

1 Handvoll **Petersilienblättchen**

Zubereitung

1. Von den Tomaten den Strunk entfernen und die Haut leicht einritzen. Tomaten in heißem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten grob hacken.
2. Für den Safranreis eine Schalotte und eine Knoblauchzehe fein hacken. 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos anschwitzen. Nach Packungsangabe (Reispackung) Wasser an die Schalotten-Knoblauchmischung gießen, mit Salz leicht würzen und zum Kochen bringen. Reis und Safran zufügen und weich kochen.
3. Zweite Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln. Restliches Olivenöl erhitzen und die Würfelchen darin farblos anschwitzen. Tomaten zufügen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze und unter häufigem Umrühren köcheln lassen.
4. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Wasser aufkochen, die dicken Bohnen darin 2 Minuten blanchieren, abgießen und ebenfalls kalt abschrecken. Haut der Bohnenkerne mit den Fingernägeln leicht öffnen und die Kerne herausdrücken. Weiße Bohnen kalt abrausen.
6. Alle Bohnen und die Oliven zur Tomatensoße geben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten leicht kochen lassen.
7. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Bohnengemüse abschmecken, Petersilienblättchen hacken und unterziehen. Bohnengemüse zum Reis servieren.