

Dinkelreis-Gemüsepfanne mit Schweinefleisch und Bohnen



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Dinkelreis oder Langkornreis, trocken: 200 g
- Schweinefleisch, mager, küchenfertig: 400 g
- Bohnen, abgetropft, z.B. Kidneybohnen oder weiße Bohnen: 250 g
- Gemüse der Saison, z.B. Zucchini, Karotten, Paprika: 500 g
- Zwiebeln, geschält: 100 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Tomatenmark: 20 g
- Rapsöl: 12 g
- Gemüsebrühe bei Verwendung von Dinkelreis, etwas mehr nach Bedarf oder: 360 ml
- Gemüsebrühe bei Verwendung von Langkornreis, etwas mehr nach Bedarf: 300 ml
- Paprikapulver, edelsüß: 4 g
- Salz, jodiert: 1,5 g
- Pfeffer
- Petersilie, fein gehackt: 15 g

Zubereitung:

- Den Reis gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Die Bohnen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.
- Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Gemüse waschen bzw. putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Feste Gemüsesorten wie Karotten von weichen Sorten wie Paprika und Zucchini getrennt vorbereiten.
- Rapsöl in einem geeigneten Topf erhitzen. Schweinefleisch portionsweise kräftig anbraten und mit Paprikapulver würzen.
- Zwiebeln, Knoblauch, feste Gemüsesorten und Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten.
- Reis untermischen und alles in einen tiefen Behälter geben.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und gut vermischen.
- Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 100 °C Dampf ca. 30–40 Minuten (Dinkelreis) bzw. 25–30 Minuten (Langkornreis) garen. Nach etwa 20 Minuten vorsichtig durchmischen und Flüssigkeitsmenge sowie Gargrad prüfen. Bei Bedarf weitere Gemüsebrühe ergänzen.
- Die abgetropften Bohnen sowie weiche Gemüsesorten etwa 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit vorsichtig unterheben und fertig garen.
- Nach dem Garen das Gericht etwa 5–10 Minuten quellen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP

Die benötigte Flüssigkeitsmenge kann je nach Reissorte, Gemüseart, GN-Behälter und Kombidämpfer etwas variieren. Daher zunächst nur die angegebene Startmenge verwenden und bei Bedarf heiße Gemüsebrühe ergänzen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
472 kcal	8,6 g	2,3 g	52 g	8,3 g	39 g	15,27 g	1,3 g

Allergen(e):

A-Gluten (bei Verwendung von Dinkelreis)	L - Sellerie
--	--------------